

”Man blir så redd for å gå glipp av seg selv”

En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv

Linn J. Skagestad



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

[23.04.2014]

”Man blir så redd for å gå glipp av seg selv”

*En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys
av et samfunnspsykologisk perspektiv*

© Linn J. Skagestad

2014

”Man blir så redd for å gå glipp av seg selv”. En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv.

Linn J. Skagestad

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Forfatter: Linn J. Skagestad **Tittel:** ”Man blir så redd for å gå glipp av seg selv”. En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv. **Veileder:** Ole Jacob Madsen.

Bakgrunn: Studier har dokumentert at psykososiale og sosiokulturelle faktorer viser seg å korrelere med og predikere depresjon og depressive symptomer (Bakken et al., 2013; Keitner Ryan, Miller & Zlotnick, 1997; Mykletun & Knudsen, 2009b). Også samfunnspsykologisk teori betoner viktigheten av å ta høyde for disse faktorene i forståelsen av depresjon i senmoderniteten, særlig ved depresjon hos unge voksne (Ekeland, 2011; Schjødt & Skutle, 2013). Likevel synes slike psykososiale aspekter å tones ned til fordel for biologiske og intrapsyriske faktorer (Madsen, 2011a). Forskere fremhever videre at det trengs mer kunnskap om det spesifikke samspillet mellom individet og de sosiokulturelle faktorene som kan bidra til depresjon (Ekeland, 2011; Passer & Smith, 2008). Studiens formål er å frembringe kvalitative data som kan belyse slike psykososiale og sosiokulturelle aspekter ved unge voksnes fortellinger om sin depresjon. Økt kunnskap om disse faktorene kan være av betydning i videre forskning på, og forebygging og behandling av depresjon hos unge voksne.

Metode: Semistrukturerte, kvalitative forskningsintervjuer ble benyttet for å intervju syv informanter (20-31 år) som hadde opplevd en unipolar depresjon. Intervjudataene ble analysert ved bruk av narrative sammendrag, tematisk, narrativ analyse og kontekstanalyse.

Resultater: Det ble funnet tre hovedtendenser i hvilke psykososiale faktorer informantene lot til å knytte til depresjonen i narrativene: a) en opplevelse av å stå alene grunnet fravær av ubetingede, retningsgivende og anerkjennende relasjoner, b) individualisering og c) en opplevelse av betinget egenverdi og fellesskap. Til slutt lot visse idealer til å gå igjen som mer ”gjeldende” og knyttet til det å være vellykket enn andre. Det diskuteres hvorvidt dette kan forstås som internalisering av standardiserte, markedsorienterte verdier som via manglende ivaretagelse av menneskelige vilkår og behov, samt indre og ytre press, kan gi psykisk uhelse.

Konklusjon: Studien belyser hvordan normative, sosiokulturelle forhold, i form av normer og idealer, i betydelig grad synes å prege narrativene om veien inn i depresjonen. I tillegg finner studien spesifikt at fravær av sosial støtte, individualisering og betinget egenverdi synes å være viktige psykososiale faktorer i de aktuelle narrativene om depresjonen. Dette kan antyde at det kan være nyttig i større grad å betone slike psykososiale forhold i fremtidig forskning på, samt forståelse og forebygging av depresjon hos unge voksne.

Forord

Denne oppgaven hadde ikke blitt til uten gode støttespillere underveis. Jeg vil først rette en stor takk til informantene, som ved å dele sine erfaringer er med på å belyse en viktig problematikk. Historiene deres har berørt og engasjert meg! Jeg vil videre takke veileder Ole Jacob Madsen for hans oversikt over feltet. Takk for kyndige innspill når jeg har stått fast, samt en fleksibel innstilling til å lese utkast midt oppe i både pappapermisjon og påskehøytid.

En stor takk også til medstudenter og venninner. Takk for hjelp til å holde motet og humøret oppe. Hva skulle jeg ha gjort uten deres bistand i møte med faglige eller tekniske utfordringer, forsikringer om at det kommer til å gå bra til slutt eller tips om morsomme klipp på nett som har vitalisert i umotiverte stunder?

Det samme gjelder familien, jeg er veldig takknemlig for at dere har heiet på meg! Både onkel Arne som leste korrektur midt i høypåska, mamma og pappa som har heiet og hjulpet med finansielle bidrag til et økende takeaway-forbruk, og Mia som har bistått med både teknisk og emosjonell assistanse. Og sist, men ikke minst, min kjære Øyvind. Takk for at du har holdt ut med at jeg har tilbrakt kvelder og helger over tastaturet, for korrekturlesing og for kjærkomne og gode oppmuntringer.

Jeg vil til slutt takke Håkon Kornstad for å ha akkompagnert og katalysert skrivingen med sine lune og ettertenksomme saksofontoner fra stereoanlegget mang en sen kveld.

Linn J. Skagestad

Universitetet i Oslo, april 2014.

Innholdsfortegnelse

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Innledning..... | 1 |
| 1.1 | Depresjon..... | 1 |
| 1.1.1 | Definisjon og prevalens..... | 1 |
| 1.1.2 | Depresjon hos ungdom og unge voksne..... | 2 |
| 1.1.3 | Etiologi – biologiske, psykologiske og sosiale faktorer..... | 3 |
| 1.1.4 | Samfunnspsykologiske perspektiver på depresjon..... | 4 |
| 1.2 | Narrativer: Kjennetegn og funksjon | 9 |
| 1.2.1 | Narrativer som menings- og identitetsskapende | 9 |
| 1.2.2 | Narrativer som intersubjektivt skapte i en sosiokulturell kontekst | 10 |
| 1.2.3 | Definisjon | 11 |
| 1.2.4 | Sammenhengen mellom depresjon, samfunnspsykologi og narrativer | 12 |
| 1.3 | Studiens mål og problemstillinger | 14 |
| 2 | Metode..... | 15 |
| 2.1 | Valg av metodologisk tilnærming | 15 |
| 2.2 | Datainnsamling..... | 16 |
| 2.2.1 | Narrativt forskningsintervju | 16 |
| 2.2.2 | Intervjuguide | 16 |
| 2.2.3 | Intervjuprosedyre | 17 |
| 2.2.4 | Utvalg | 19 |
| 2.2.5 | Rekruttering..... | 20 |
| 2.3 | Analyse | 20 |
| 2.3.1 | Narrativ analyse: definisjon og analyseenhet..... | 20 |
| 2.3.2 | Transkripsjon..... | 21 |
| 2.3.3 | Narrative sammendrag | 22 |
| 2.3.4 | Tematisk narrativ analyse..... | 23 |
| 2.3.5 | Narrativ kontekst og kanoniske narrativer | 25 |
| 2.4 | Etiske betraktninger | 26 |
| 2.4.1 | Utvalg | 27 |
| 2.4.2 | Metode..... | 29 |
| 3 | Resultater..... | 31 |
| 3.1 | Hvilke fortellinger har informantene? | 31 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.1.1 | Narrative sammendrag | 31 |
| 3.1.2 | Hvilke årsaker fremstilles som sentrale i fortellingene? | 35 |
| 3.1.3 | Hvilke normer og idealer ser ut til å prege narrative? | 41 |
| 4 | Diskusjon..... | 50 |
| 4.1 | Årsaker til depresjonen i narrative..... | 51 |
| 4.1.1 | Samspill mellom identifiserte årsaker og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori | 52 |
| 4.2 | Normer og idealer i fortellingene | 57 |
| 4.2.1 | Samspill mellom eksplisitte normer og idealer og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori | 58 |
| 4.2.2 | Samspill mellom implisitte normer og idealer og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori | 63 |
| 4.3 | Begrensninger ved funnene | 66 |
| 4.3.1 | Validitet | 66 |
| 4.3.2 | Reliabilitet og generaliserbarhet..... | 66 |
| 5 | Oppsummerende konklusjon og implikasjoner..... | 68 |
| | Litteraturliste | 71 |
| | Vedlegg A: Intervjuguide..... | 80 |
| | Vedlegg B: Intervjuprosedyre | 81 |
| | Vedlegg C: Rekrutterings-epost | 82 |
| | Vedlegg D: Rekrutterings-poster | 83 |
| | Vedlegg E: REK-godkjenning1 | 84 |
| | Vedlegg F: REK-godkjenning 2..... | 87 |
| | Vedlegg G: Samtykkeerklæring | 89 |
| | Vedlegg H: Informasjonsskriv | 90 |

1 Innledning

1.1 Depresjon

1.1.1 Definisjon og prevalens

Depresjon er i psykiatrisk sammenheng en samlebetegnelse for ulike lidelser hvor sinnsstemningen kjennetegnes ved visse, gitte symptomer (Malt, Retterstøl & Dahl, 2009). Denne oppgaven vil konsentrere seg om hovedgruppen som det internasjonale klassifikasjonssystemet, *International classification of disease* (ICD-10), beskriver som «depressiv enkeltepisode» (World Health Organization [WHO], 2010). Det amerikanske klassifikasjonssystemet, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5), utformet av American Psychiatric Association ([APA], 2013) refererer for øvrig til denne gruppen av stemningslidelser som «major depression» (MDD). Begge klassifikasjonssystemene beskriver at lidelsen kjennetegnes av stemningsmessige symptomer som å føle seg trist, tom, bekymret og irritabel, vegetative symptomer som utmattelse, sosial tilbaketrekning og agitasjon, samt kognitive symptomer som konsentrasjons- og beslutningsvansker, lav selvfølelse, opplevelse av skyld, samt negative tanker om seg selv, andre og verden (APA, 2013; Hersen, Turner & Beidel, 2007; Malt et al., 2009; WHO, 2010).

Depresjon er en av de mest utbredte psykiske lidelsene, og ifølge WHO (2012) har mer enn 350 millioner mennesker lidelsen på verdensbasis. En undersøkelse av Oslos befolkning i 2001 viste at livstidsprevalensen for alvorlig depresjon i dette utvalget var på 10 % hos menn og 24 % hos kvinner (Kringlen, Torgersen & Cramer, 2001). En studie av den nord-amerikanske befolkningen fant tilsvarende en livstidsprevalens for MDD på 16,6 % (Kessler et al., 2005). Videre indikerer studier at depresjonsprevalensen i vestlige samfunn øker, samt at livstidsprevalensen for depresjon er høyere for senere kohorter (Compton, Conway, Stinson & Grant, 2006; Cross-National Collaborative Group, 1992; Kessler et al., 2005). Depresjon utgjør også en betydelig samfunnsøkonomisk belastning. Blant annet fant en studie at depresjon var den fjerde største årsaken til uførhet på verdensbasis i 2000, og estimerer at den vil ligge på en andreplass innen 2020 (Ustün, Ayuso-Mateos, Chatterji, Mathers & Murray, 2004).

1.1.2 Depresjon hos ungdom og unge voksne

Studier viser at debutalderen for depresjon blir lavere for senere fødselskohorter i USA, samt at depresjonsprevalensen er økende hos amerikanske og britiske tenåringer (Burke, Burke, Rae & Regier, 1991; Collishaw, 2012; Klerman & Weissman, 1989; Lebrun, 2007). Når det gjelder depresjonsprevalensen hos norsk ungdom og unge voksne, foreligger det flere studier som kan gi indikasjoner på dette. von Soest og Wichstrøm (2013) finner for eksempel i sin studie av norske 17-19-åringer at 13,4 % av jentene og 5,5 % av guttene i 2010 rapporterte å føle seg «ganske mye plaget» av depressive symptomer. De to forskerne etterlyser for øvrig flere studier som kan si noe om årsakene til depresjon hos unge, og slik bidra til bedre forebyggende tiltak.. En studie fra 2013 fra Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), som blant annet spør etter depressive symptomer hos ungdom mellom 13-16 år, finner lignende tall (Bakken et al., 2013). Over ti prosent rapporterer at de er ganske eller veldig mye plaget av ulike depressive symptomer som at "alt er et slit", at de bekymrer seg mye for ting, søvnproblemer eller at de føler seg ulykkelig, trist eller deprimert. Jenter viser seg også her å rapportere om større grad av slike symptomer enn gutter, og andelen som rapporterer om depressive symptomer er betydelig høyere hos ungdom som vurderer foreldrenes økonomi som dårlig (34 %) til forskjell fra god (9 %). Dette kan antyde at sosiale forhold spiller inn. Blant tiendeklassingene rapporterer hele 20 % av jentene og 8 % av guttene depressive symptomer. Forskerne bak studien betegner for øvrig andelen unge som rapporterer om psykiske plager som «forbausende høy» (Bakken et al., 2013). Også Garvik, Idsøe og Bru (2013) finner tilsvarende tall for gutter og enda høyere tall for jenter i sin studie av norske 15-18-åringer: 10 % av guttene har skårer som tilsvarer moderate eller alvorlige depressive plager, mens det samme gjelder for 28 % av jentene. Til slutt viser en studie at andelen og antallet unge mellom 19 og 29 år som uføretrygdes for en psykisk lidelse, øker (Mykletun & Knudsen, 2009a).

Unge psykiske helse i form av en økning i depressive- og stressrelaterte symptomer er også aktualisert i media det siste året. Både NOVA-studien (Bakken et al., 2013) og studien til Garvik et al. (2013) ble dekket av NRK (Kind & Sivertsen, 2013; Pedersen & Larsen, 2013). Aftenposten tar også opp denne problematikken i reportasjen «De sykt flinke» (Knapstad, 2013). Samme avis slo også opp en undersøkelse som viste at en av fire norske studenter ofte eller svært ofte føler seg ensomme, og vinklet dette opp mot at et sosialt nettverk kan beskytte mot depresjon (Wangen & Nygård, 2013). Også NOVA-forskerne Ødegård, Hegna og

Strandbu (2013) adresserer unges psykiske helse i kommentaren «En flink og seriøs generasjon» i Aftenposten. De beskriver dagens ungdomsgenerasjon som mer lovlydige, skoletilpasset, fremtidsrettet og skikkelige enn tidligere. Samtidig uttrykkes det en bekymring over at denne «skikkeligheten» og fremtidsdisiplineringen kan være et tveegget sverd som kan slite på ungdoms psykiske helse i form av bekymringer for fremtiden, håpløshet, søvnløshet og lite rom for feilgrep. De tre forskerne spør seg hvilke samfunnsendringer som bidrar til dette. Det postuleres også at personlige forhold i vår individualiserte tidsalder i større grad tilskrives individet enn tidligere, noe som betraktes som uheldig ettersom dette kan tilsløre at strukturelle forhold som sosial ulikhet, også kan spille inn (Ødegård et al., 2013).

1.1.3 Etiologi – biologiske, psykologiske og sosiale faktorer

Hvilke årsaker og mekanismer som leder til depresjon er gjenstand for debatt. Imidlertid synes forskere på feltet å være enige om at lidelsen best kan forstås som et mangefasettert samspill mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer (Hersen et al., 2007; Malt et al., 2009; Passer & Smith, 2008). Hvilke av disse faktorene som vektles tyngst, varierer noe mellom ulike teoretiske retninger og fagfelt. Når det gjelder det førstnevnte biologiske perspektivet, fremheves genetikk og arvelighet som en moderat faktor (McGuffin, Katz, Watkins & Rutherford, 1996). I tillegg vektlegges nevrokjemiske forhold som dysregulering av signalstoffene serotonin og noradrenalin (Hersen et al., 2007). Kognitiv psykologi vektlegger derimot det psykologiske aspektet ved å ha fokus på dysfunksjonelle og negative kognitive mønstre (skjemaer) for lagring, organisering, tolkning og gjenhenting av informasjon i sin forståelse av depresjon (Hersen et al., 2007; Malt et al., 2009; Passer & Smith, 2008). Videre vektlegger det psykodynamiske perspektivet tidlige relasjonelle erfaringer (objektrelasjoner) preget av skuffelse og tap som viktige for å forstå depresjon. I tillegg forstås depresjonen som aggresjon individet retter mot seg selv heller enn det tapte objektet som sviktet, samt autoaggresjon grunnet tap av egne idealer individet ikke lever opp til (Lichtenberg, 2005; Malt et al., 2009).

Når det gjelder betydningen av sosiale faktorer, blir vanskelige livshendelser trukket inn også her. Studier viser for eksempel at depressive episoder ofte etterfølger en vanskelig livssituasjon som sykdom, tap, sorg eller langvarig eksponering for psykososialt stress (Brown, Bifulco & Harris, 1987; Keitner, Ryan, Miller & Zlotnick, 1997). Samtidig finner studier at fravær av sosial støtte kan øke sannsynligheten for at slike vanskelige livshendelser

vil utløse en depresjon (Friedmann, Son, Thomas, Chapa & Lee, 2014). Videre viser studier at liten sosial støtte er en viktig psykososial faktor ved depresjon i befolkningen generelt (Mykletun & Knudsen, 2009b), samt gir økning i depressive symptomer hos arbeidstakere (Paterniti, Niedhammer, Lang & Consoli, 2002). Til slutt viser studier at andre sosiale forhold som minoritetsstatus, økonomiske vansker, sosioøkonomisk status, bosetting i urbane områder, samt å være kvinne, korrelerer med depresjon (Hersen et al., 2007). Ifølge Hersen et al. (2007) kan en mulig årsak til dette være at disse gruppene opplever mer eksponering for stress i kombinasjon med dårligere tilgang på samfunnsressurser. I tillegg synes prevalens, symptombylde og årsaker å vise kulturell variasjon, noe som også kan tyde på at sosiokulturelle forhold spiller inn (Passer & Smith, 2008).

Malt et al. (2009) trekker videre frem betydningen sosiale forhold kan ha for den mentale helsen ved å postulere at en økning i depresjoner i senmoderniteten kan skyldes at samfunnet er blitt mer komplekst. Dette utdypes med at individer som forventer å mestre oppgaver og å ha kontroll, kan bli deprimerte i møtet med et komplekst senmoderne samfunn hvor en slik kontroll kan være vanskelig å oppnå (Malt et al., 2009). Til slutt finner Mykletun og Knudsen (2009b) at sosiale faktorer knyttet til livssituasjon, som liten sosial støtte, økonomiske problemer og følelse av maktesløshet, bidrar til sosial ulikhet i psykisk helse også i den norske befolkningen. Ettersom depresjon slik kan forstås som en følge av hvordan individets sosiale rammer påvirker hvordan det ser på seg selv og sin verden, beskrives lidelsen av flere forskere som et ”sosialt fenomen” (Malt et al., s. 317). Passer og Smith (2008) poengterer imidlertid at mye er uvisst rundt akkurat hvordan det sosiokulturelle miljøet synes å påvirke utviklingen av depresjon. Neste avsnitt vies til samfunnspsykologien, som befatter seg nettopp med slike psykososiale sammenhenger.

1.1.4 Samfunnspsykologiske perspektiver på depresjon

Schjødt og Skutle (2013, s. 413) definerer at samfunnspsykologi ”handler om samfunnets innvirkning på vår psyke, helse og velvære, og på hvilken måte vi kan påvirke og legge til rette for et best mulig liv, både for enkeltindividet og for lokalsamfunnet”. De to beskriver videre at et sentralt fokus for retningen er å være bevisst hvordan ytre, samfunnsmessige faktorer påvirker mennesket, samt at ”det er samspillet mellom disse ytre faktorene og enkeltmennesket som er psykologisk interessant; hvordan en slik samhandling kan styrke menneskets helse og velvære, eller være en belastende faktor”. Samspillet mellom ytre

sosiokulturelle faktorer og enkeltmenneskets psykiske helse og uhelse refereres ofte til som *psykososiale* faktorer i forskningslitteraturen (Einarsen, Glasø & Birkeland Nielsen, 2008; Passer & Smith, 2008). Belastende samfunnsmessige forhold, utviklingstrekk og levekår som kan øke sårbarheten for psykisk lidelse, refereres videre til som ”kulturell patologi” av Ekeland (2011) og ”sosial patologi” av Vetlesen (2009). Ekeland (2011, s. 122) beskriver at kulturen kan forme verdsatte væremåter og karakterer ved å regulere adferd gjennom sosial kontroll: ”(...) Kultur (...)representerer en menings- og motivasjonsstruktur som mennesket fortolker sin verdi og sine handlinger i forhold til”.

Flere psykologer og forskere mener for øvrig at psykologien som fagfelt, grunnet en individualiserende og biologisk diskurs, i for liten grad tar kulturell og samfunnsmessig kontekst med i betraktningen i sin forståelse av psykiske vansker som depresjon, samt i for liten grad stiller spørsmål ved om hva det er med våre levekår og livsformer som kan gjøre livene våre vanskelige å leve (Ekeland, 2011; Madsen, 2011a; Wang, 2012). Dette kan resultere i en tilsløring av betydningen av strukturelle forhold, samt en psykologisering og individualisering av menneskelige vansker (Ekeland, 2011; Madsen, 2011a; Vetlesen, 2009). Til tross for denne etterlysningen av samfunnsmessig kontekst, finnes det også psykologer, sosiologer og filosofer som synes å basere seg på et slikt perspektiv i sin forståelse av depresjon. I sær synes det senmoderne samfunnets *normer og idealer* å trekkes frem som en slik ytre, samfunnsmessig faktor som er viktig for å forstå depresjon (Dufour, 2008; Ehrenberg, 2010; Ekeland, 2011; Honneth, 2005; Madsen, 2011a; Petersen, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). På bakgrunn av dette vil oppgaven ha et samfunnspsykologisk perspektiv på depresjon med fokus på betydningen av normer og idealer i senmoderniteten.

Det er særlig noen normer og idealer som synes å gå igjen i litteraturen som viktige for å forstå depresjon i senmoderne tid. For det første postuleres det at den sosiohistoriske prosessen som blant annet sosiologen Ulrich Beck (1992) refererer til som *individualisering* med dertil normer og idealer om selvansvarlighet, selvrealisering, uavhengighet og personlig initiativ, er viktig for å forstå depresjon i dag (Ehrenberg, 2010; Ekeland, 2011; Madsen, 2011a; Petersen, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). Forskere viser til utviklingstrekk ved det moderne samfunn som utviklingen av velferdsstat, utdanningssystem, økt sosial mobilitet, urbanisering, markedsgjøring, samt frafall av de store dominerende politiske, religiøse og lokale narrative, når de skal forstå hvilke sosiohistoriske utviklingsprosesser som har bidratt til individualiseringstendensen (Beck, 1992; Ehrenberg, 2010; Giddens, 1991; Madsen,

2011a; Vetlesen, 2009). Disse uavhengige utviklingstrekkene synes å trekke i samme retning, nemlig å bidra til økt psykologisk frigjøring og økt individuelt spillerom (Ehrenberg, 2010; Madsen, 2011a). Individualiseringen postuleres videre å ha bidratt til at individuell tilfredsstillelse og selvrealisering er blitt en sentral drivkraft i det senmoderne samfunn. Verden beveger seg slik gjennom individualisert handling, ikke gjennom massebevegelser mot en spesifikk motstander (Beck, 1992; Ehrenberg, 2010; Madsen, 2011a). Det personlige livsprosjektet blir videre referanserammen for sosial væren og handling, og slik skjer det en personifisering av det sosiale liv og en sosialisering av det personlige (Petersen, 2005; Vetlesen, 2009). Med det økte individuelle spillerommet og mulighet for selvrealisering, kommer også økt individuelt ansvar og en forestilling om at «alt er mulig». Dette leder inn på spørsmålet som vil undersøkes de neste avsnittene: Hvilke konsekvenser synes individualiseringen å få for våre sosiokulturelle livsvilkår og psykiske helse?

Flere av de nevnte forfatterne postulerer at individualiseringen gjennom sin påvirkning på våre normative livsvilkår kan bidra til en utilsiktet samfunnsmessig forårsaket lidelse i form av psykiske lidelser som depresjon (Dufour, 2008; Ehrenberg, 2010; Honneth, 2005; Vetlesen, 2009). For det første postulerer Vetlesen (2009) at selvansvarlighet kan bli en konsekvens av individualiseringen. Individet har vunnet frihet til, men også fått totalt ansvar for, alle sentrale livsvalg som utdanning, bosted, yrke, sivilstatus og livsstil. Dette får også den konsekvens at individet både forstås som årsak til sin suksess, men også til sine nederlag og vansker (Madsen, 2011a). Individualisering innebærer slik også at identitet endres fra å være noe fast og gitt, til noe som fortløpende må velges og skapes (Bauman, 2001; Ekeland, 2011). Omvendt er individualiseringen gitt, og kan ikke velges bort (Bauman, 2001; Ehrenberg, 2010; Ekeland, 2011). Det påstås derfor at den utvidede muligheten for selvrealisering synes å ha endret karakter fra betoning av det frigjørende aspektet til økt betoning av det disiplinerende; fra valgmulighet til «valgtvang» (Honneth, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). Ehrenberg (2010) hevder tilsvarende at vi synes å være like tynget ned av lover som tidligere generasjoner, men at lovene nå har endret seg, for eksempel til påbudet om å realisere seg selv, og at denne nye typen lover gjør oss sårbare for depresjon.

Honneth (2005) og Willig (2005) hevder i tillegg at det er skjedd en *standardisering* av selvrealiseringen, og at dette kan bidra til vansker snarere enn trivsel og utfoldelse. Dette utdypes med at det kun er visse former for selvrealisering preget av (markeds)verdier som effektivitet, selvansvarlighet, produktivitet, autonomi, initiativ og fleksibilitet som synes å gi

anerkjennelse, og at dette gir en skinnautonomi som ”tvinger” individet til å realisere seg på en bestemt måte: ”Alt i alt kan man kanskje snakke om en viss tendens til å følge standardiserte mønstre i realiseringen av sin identitet for eksperimentelt å oppdage sin personlighetskjerne” (Honneth, 2005, s. 53). Også mediene synes å speile forventningen om realisering av seg selv. Nafstad, Blakar og Rand-Hendriksen (2011) fant for eksempel at bruken av begrepet ”selvrealisering” økte med over 240 prosent i norske aviser fra 1984 til 2007. Samtidig med at det å velge altså postuleres å være imperativt, beskrives antall valgmuligheter (opsjoner) å øke til det uoverskuelige (Willig, 2005). Honneth (2005) og Willig (2005) postulerer dessuten at hvilke valg som gir anerkjennelse, synes å være flyktig og stadig i endring, samt at individets verdi synes å knyttes opp til å ta anerkjennelsesverdige valg. Dette kan igjen bidra til at det å overskue hvilke valg en har, samt evaluere i hvilken grad disse er i overensstemmelse med ens evner og muligheter for anerkjennelse, blir et usikker, kompleks, utmattende og kognitivt krevende anliggende. Og som det følgelig forstås at kan resultere i kognitiv overbelastning, kognitiv dissonans, handlingslammelse, uoverskuelighet og depresjon (Honneth, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005).

Videre kan individualiseringen av henholdsvis suksess og nederlag som kanskje snarere skyldes strukturelle forhold (slik blant annet Ødegård et al. (2013) som nevnt antyder), bidra til å skape personlig stigma, øke presset, skape urealistiske mål, samt gi en opplevelse av utilstrekkelighet og mislykkethet ved nederlag (Ehrenberg, 2010; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). Dette kan igjen føre til depresjon i form av skam over at en ikke mestrer eller strekker til i en verden hvor «alt er mulig», eller som autoaggresjon over å ha valgt feil eller ha prestert suboptimalt (Ehrenberg, 2010). Et press som kanskje særlig gjør seg gjeldende hos ungdom og unge voksne hvor beslutninger om utdanning og karriere skal fattes, og slik kan gjøre denne gruppa ekstra sårbar for sosialt betingede lidelser som depresjon (Ehrenberg, 2010; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). Petersen (2005, s. 74) oppsummerer: ”Slik kan depresjon oppfattes som en handlings- og utilstrekkelighetspatologi, hvor de deprimeres fundamentale forstyrrelser blir fraværet av handling, ansvarlighet og initiativ”.

Vetlesen (2009) og Willig (2005) fremlegger videre at individualiseringen synes å bidra til at det knyttes stor kulturell verdi til *uavhengighet*. Avhengighet av andre forstås som en svakhet, og omsorg for andre blir et slags «overskuddsfenomen» etter en har ”sørget” for seg selv. I tillegg må relasjoner som trygger og binder mennesker både skapes og vedlikeholdes via kontinuerlig innsats og forandres slik ifølge Vetlesen (2009) fra noe gitt og støttende, til noe

betinget, skjørt og potensielt utmattende. Vetlesen (2009) mener videre at forventningen om at individet skal være uavhengig og selvtilstrekkelig er i strid med eksistensielle, menneskelige grunnvilkår som at vi er sårbare og avhengige av hverandre. Willig (2005) mener dessuten at bevegelsen bort fra gjensidige forhold kan bidra til ensomhet ved at individet står alene med sine normative erfaringer. Også her fremheves ungdom som særlig sårbare, da de ofte forventes å administrere eget identitetsprosjekt på autonomt vis, i tillegg til sin livsbiografi (Vetlesen, 2009). Dette synes for øvrig å være i tråd med Dufours (2008) betraktninger om at autonomi kan ta et helt liv å oppnå, og at å forvente dette av unge mennesker, gjør dem sårbare. Internalisering av kulturelle normer som undergraver grunnvilkår som sårbarhet og avhengighet, kan derfor ifølge Vetlesen (2009) bidra til opplevelser av avmakt, overlatthet, fremmedgjøring, identitetskrise, ensomhet, og i siste instans sosiale patologier som depresjon. Ehrenberg (2010) og Petersen (2005) mener på sin side videre at fristillingen fra sosiale bånd har gjort at vår psykiske ”innvendighet” er blitt viktigere og nå betraktes som en rik og uuttømmelig kilde til initiativ, ressurser og identitet. Men samtidig postuleres det at denne ”innvendigheten” kan utgjøre den avgrunn individet utmattet kan falle ned i, i sin stadige og uendelige «jakt» på seg selv (Ehrenberg, 2010; Petersen, 2005). Cushman (1995) refererer tilsvarende til dette som «det tomme selvet», som tømmes for mening, verdi og gitt identitet i takt med tapet av felleskap og tradisjoner.

Dersom en legger Ehrenbergs (2010), Petersens (2005) og Cushmans (1995) perspektiver til grunn, kan det med andre ord synes som om individets frigjøring medfører en usikkerhet og jakt på egen identitet som i siste instans kan bli utmattende. Følgelig synes identitetsproblematikk å være viktig for å forstå depresjon fra et samfunnspsykologisk perspektiv. Dufour (2008) gjør blant annet en slik kobling mellom identitetsproblematikk og depresjon når han forstår depresjon som individets møte med forventningen om ”å anvende seg selv for å bli seg selv”. En forventning han beskriver som en logisk umulighet: Hvordan kan individet bruke noe som ikke ennå eksisterer (seg selv) for å bli seg selv? Depresjon postuleres slik å oppstå i spenningsfeltet mellom påbudet om å skape egen identitet, og vansker med det samme i form av identitetshavari og utmattelse (Dufour, 2008; Madsen, 2011b). Willig (2005) foreslår utdypende at sammenhengen mellom identitetshavari og depresjon er at vansker med selvrealisering hindrer et sammenhengende autobiografisk narrativ, og slik kan resultere i depresjon grunnet en opplevelse av manglende sammenheng og mening (mer om dette i avsnitt 1.2.1). Ehrenberg (2010) postulerer til slutt at mens nevrose best kan forstås som skyldfølelse grunnet en konflikt mellom egne ønsker og samfunnets

normer, kan depresjon i vår senmoderne tid best forstås som *skam* over selvets mangler, feil og utilstrekkelighet.

Et annet sosiohistorisk utviklingstrekk flere av de nevnte forfatterne trekker frem at kan være ugunstig for den psykiske helsen er *målrasjonalt* (Ekeland, 2011; Honneth, 2005; Madsen, 2011a; Vetlesen, 2009). Max Weber (1976) definerte handlinger som kjennetegnes av å velge det mest effektive og hensiktsmessige middelet for å nå målet med handlingen for *formålsrasjonelle*. Dette til forskjell fra å handle på bakgrunn av for eksempel verdier eller tradisjoner. Vetlesen (2009, s. 34-35) argumenterer for en økning i en slik tenkning og handlemåte i nyere tid, blant annet grunnet økt markedsføring av stadig flere områder i samfunnet: «en hver menneskelig sosial aktivitet og samfunnsmessig institusjon anses å ha sin eksistensberettigelse ut fra et hensyn; om det lønner seg eller ikke». Dette kan ifølge Vetlesen (2009) og Ekeland (2011) føre til en instrumentalisering av selvet hvor selvet gjør seg selv til middel for mål det selv ikke er opphav til. Eksempler på dette kan være manipulasjon av egen personlighet for å fremstå i henhold til gitte forventninger i vennemiljøet, velge fritidsaktiviteter som er i tråd med en fremtidig arbeidsgivers preferanser eller øke egen effektivitet, fleksibilitet, yteevne eller personlig initiativ i tråd med en forventning om dette fra arbeidsgiver eller utdanningsinstitusjon (Ekeland, 2011; Honneth, 2005; Vetlesen, 2009). Vetlesen (2009) mener dette igjen er ugunstig for vår psykiske helse ettersom verdi, respekt og anerkjennelse, både fra andre og seg selv, slik blir et betinget og knapt gode individet løpende må gjøre seg fortjent til gjennom målbar individuell ytelse og prestasjon. Dersom en mislykkes i å nå slike ytre, prestasjonsbaserte mål, kan resultatet bli utmattelse, depresjon, mislykkethet, ensomhet og verdiløshet (Ekeland, 2011; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). I tillegg postulerer Ekeland (2011, s. 128) at instrumentaliseringen kan bidra til fremmedgjøring: ”Det tragiske er nemlig at jo mer en går inn for det, jo mer vil en miste seg selv; for å være seg selv innebærer på sett og vis å kunne glemme seg selv”.

1.2 Narrativer: Kjennetegn og funksjon

Jeg vil i det følgende redegjøre for kjennetegn og funksjoner ved narrativer som vurderes som relevante for studiens problemstillinger.

1.2.1 Narrativer som menings- og identitetsskapende

Narrativer beskrives ofte som en naturlig og fundamental kognitiv og lingvistisk form mennesker bruker for å strukturere, organisere og uttrykke mening (Mishler, s. 106). Slik kan meningsskaping forstås som en av narrativets viktigste funksjoner (Gibbs, 2007). Squire (2008) fremhever dessuten det dypt menneskelige ved historiefortelling og mener det ikke bare er et trekk ved mennesket, men er det som ”gjør” oss menneskelige. Riessman (1993, s. 70) beskriver i tråd med dette narrativ analyse som ”egnet til systematisk undersøkelse av personlig erfaring og meningsskaping”.

Riessman (2008) knytter videre narrativer til det moderne identitetsprosjektet og beskriver at de er ”konstituerende”, samt sterkt knyttet til identitetsskaping i vår senmoderne tid hvor identitet ikke lenger er gitt, men noe som må konstrueres. Willig (2005) advarer på sin side mot at dette kan gjøre individer som ikke kan fortelle sin biografi som et sammenhengende narrativ, for eksempel grunnet sykdom eller valg som ikke gir anerkjennelse, sårbare. Dette fordi det å kunne presentere egen biografi på en meningsfull måte med en begynnelse og en slutt, ifølge Willig (2005) er viktig for å oppleve eksistensiell mening, samt for å kunne være funksjonsdyktig. En mangel på et slikt helhetlig narrativ kan derfor i sin ytterste konsekvens føre til depresjon og selvmord grunnet eksistensiell meningsløshet (Willig, 2005). Tilsvarende forstår McAdams (1985) sammenhengende, autobiografiske narrativer som viktige for vår identitet når han blant annet beskriver at stabilitet i identitetsopplevelsen fordrer en longitudinell sammenheng i livshistorien. Til slutt fremhever også narrativ psykoterapi at fortellingene vi forteller om oss selv er sentrale for vår psykiske helse. Blant annet kobles dysfunksjonelle fortellinger med negative identitetskonklusjoner til psykisk lidelse som depresjon. For en utdyping av dette, se White (2006) og White og Epston (1990).

1.2.2 Narrativer som intersubjektivt skapte i en sosiokulturell kontekst

Et annet sentralt trekk som fremheves i ulike definisjoner av et narrativ, er narrativenes *sosiale og kulturelle karakter*. Narrativer oppstår ikke i et vakuum, men snarere i en bestemt sosial, kulturell og institusjonell kontekst med gjeldende diskurser og regulerende praksiser som danner grunnlag for og strukturerer våre antakelser og redegjørelser (Riessman, 2008; Smith, 2008). Ifølge Mishler (1991) kan derfor ikke et narrativ forstås uavhengig av sosiokulturell kontekst. Parker (2005, s. 73) beskriver på sin side at ”et narrativ alltid også er et kulturelt narrativ”. Fortellinger synes med andre ord å være forankret i og påvirket av en

sosiokulturell kontekst og kan dermed speile både hva informanten eksplisitt forstår at er kulturell, normativ konsensus, samt implisitte, organiserende, normative strukturer og antakelser informantene tar for gitt og legger til grunn (Gibbs, 2007; Phoenix, 2008; Riessman 1993; Thagaard, 2002). Til slutt legges det også vekt på narrativenes evne til å speile samspillet mellom det personlige og det sosiokulturelle, med andre ord psykososiale forhold. Følgelig bryter studien av narrativer med det tradisjonelle skillet mellom psykologi/individ og samfunn, og utvikler et mer komplekst *psykososialt subjekt* (Phoenix, 2008; Smith, 2008).

Et siste aspekt som ofte vektlegges, er hvordan narrativer *skapes* i en *interpersonlig* kontekst. Eksempelvis forstår Riessman (2008, s. 183) narrativer som ”situerte og strategiske, skapt med publikum i tankene”. Dette utdypes med at narrativer verken må forstås som en gjengivelse av historiske hendelser, eller som en eksakt gjengivelse av hva fortelleren opplevde, men som den fortalte historien som fortelles fra et spesifikt perspektiv, i møte med en spesifikk kontekst (Riessman, 2008). Squire (2008, s. 44) oppsummerer med at narrativer må forstås som kontekstavhengige rekonstruksjoner som blir ”fremført” ulikt i ulike kontekster, hvor det samme ordet kan tolkes å bety ulike ting for ulike tilhørere.

1.2.3 Definisjon

Med utgangspunkt i denne gjennomgangen av narrativets kjennetegn og funksjoner, samt med fokus på studiens problemstillinger, vil jeg i det videre ta utgangspunkt i følgende definisjon av et narrativ: ”En organisert, temporal strukturering av hendelser som bidrar til meningsskaping rundt autobiografiske erfaringer. Narrativet blir aktivt og strategisk konstruert av fortelleren, alltid skapt i møte med publikum, samt er forankret i og formet av en bredere sosiokulturell diskurs”. Som det går frem, vektlegger ikke denne definisjonen narrativets strukturelle kjennetegn, slik for eksempel Labov (1972) gjør. Dette begrunnes ut i fra at kunnskap om struktur ikke vurderes som sentralt for å besvare problemstillingen. Jeg har derimot valgt å legge vekt på narrativets interpersonlige og strategiske natur, selv om også dette ved første øyekast kan synes mindre relevant for problemstillingene. Det er to årsaker til dette. Den første er at dette vurderes som viktig for å kunne vurdere metodens begrensninger, noe jeg vil komme tilbake til i metode- og diskusjonsdelene. For det andre fordi en slik presisering vurderes å være i tråd med studiens epistemologiske grunnantakelser som er sosialkonstruksjonistiske og postmodernistiske i sin vektning av interpersonlig og

sosiokulturell kontekst i sin forståelse av individet. Jeg ønsker videre å redegjøre for at jeg i det følgende vil bruke begrepene ”fortelling”, ”narrativ”, ”beretning” og ”historie” om hverandre. Dette basert på Riessmans (2008) betraktninger, hvor hun mener at en variasjon i begrepsbruken her er i tråd med feltets konvensjoner per tid, og at de ulike termene i bunn og grunn kommuniserer det samme semantiske innholdet.

1.2.4 Sammenhengen mellom depresjon, samfunnspsykologi og narrativer

I dette avsnittet vil jeg på bakgrunn av teori og forskning fremlagt så langt i innledningen forsøke å samle trådene ved å redegjøre for hvorfor det kan være et behov for en studie som søker å forstå depresjon hos unge voksne fra et samfunnspsykologisk og narrativt perspektiv. For det første viser avsnitt 1.1.3 og 1.1.4 at sosiokulturelle og psykososiale faktorer ofte trekkes frem som etiologisk viktige for å forstå depresjon i vår samtid, samt er faktorer som viser seg å korrelere med og predikere depresjon og depressive symptomer (Bakken et al., 2013; Brown, Bifulco & Harris, 1987; Friedmann et al., 2014; Hersen et al., 2007; Keitner et al., 1997; Malt et al., 2009; Mykletun & Knudsen, 2009b; Paterniti et al., 2002; von Soest & Wichstrøm, 2013). Likevel synes slike sosiokulturelle og psykososiale faktorer og nedprioriteres og nedtones til fordel for biologiske, intrapsykiske og kognitive perspektiver i psykologifagfeltets etiologiske forståelse av depresjon per tid (Ekeland, 2011; Madsen, 2011a; Wang, 2012). Forskere fremhever videre at det mangler – og trengs mer - kunnskap om det spesifikke samspillet mellom individet og disse sosiokulturelle faktorene ved depresjon (Ekeland, 2011; Passer & Smith, 2008).

Både sett fra et forebyggende, samfunnspsykologisk og samfunnsøkonomisk perspektiv, kan det derfor argumenteres for at det kan være av betydning å få økt kunnskap om hvordan slike sosiokulturelle og psykososiale forhold kan bidra til psykisk lidelse, som depresjon, samt å formidle dette tilbake til samfunnsplanleggere og helsevesen. Når det gjelder det førstnevnte forebyggende perspektivet, vet vi at depresjon i ung alder i dag kan medføre ekskludering fra arbeidslivet grunnet dets økende krav til fungering, noe funnene om økende grad av uføretrygd grunnet psykisk lidelse hos unge voksne indikerer (Mykletun & Knudsen, 2009a). Bedre tilrettelegging fra samfunnsplanleggerens side som reduserer sosiokulturelle forhold som kan utgjøre belastninger for individets psykiske helse og styrker forhold som gagnar den, kan slik potensielt, i tråd med et samfunnspsykologisk fokus og fremlagt forskning, på sikt bidra til å redusere andelen i denne gruppa som utvikler depresjon (Schjødt & Skutle, 2013).

Slik kan både unødvendig personlig lidelse og invalidisering, samt de samfunnsøkonomiske omkostningene av dette, reduseres (Ustün et al., 2004). En slik tilrettelegging fordrer imidlertid økt kunnskap om sentrale psykososiale faktorer ved depresjon hos unge voksne. En kunnskap som går bredere ut enn dagens biologiske og individorienterte diskurs. I tillegg kan økt kunnskap om sosiokulturelle faktorer bidra til styrking av og bevisstgjøring på egen situasjon for mennesker med depresjon, samt ny innsikt i terapeutiske endringsmuligheter.

Studier finner videre som redegjort for i avsnitt 1.1.2 gjennomgående betydelige prevalensrater for depressive symptomer hos norske ungdommer; rundt 10 % i gjennomsnitt dersom begge kjønn inkluderes (Bakken et al., 2013, Garvik et al., 2013; von Soest & Wichstrøm, 2013). Forekomsten beskrives videre som «forbausende høy» (Bakken et al., 2013), og årsakene som uklare (von Soest & Wichstrøm, 2013). Dette i kombinasjon med at sosiale forhold som for eksempel foreldrenes økonomi og/eller individualisering synes å spille inn på depressive symptomer i denne gruppa (Bakken et al., 2013; Ødegård et al., 2013), samt antydninger fra forskere om at strukturelle vansker personliggjøres (Ødegård et al., 2013), kan også tale for behovet for en studie som undersøker hvordan unge voksne i Norge forstår sin depresjon fra et perspektiv som tar høyde for strukturelle og normative forhold.

Gjennomgangen av narrativets funksjoner og kjennetegn i del 1.2 synes videre å vise at det narrative perspektivet nettopp egner seg til å avdekke et slikt psykososialt samspill mellom individets meningsskaping og perspektiver, og hvordan dette formes og påvirkes av sosiale, strukturelle og normative samfunnsforhold (Gibbs, 2007; Riessman, 2008; Smith, 2008).

Det faktum at den gjennomgåtte samfunnspsykologiske teorien særlig synes å vektlegge senmoderne normer og idealer når depresjon skal forstås fra et samfunnsperspektiv, men i liten grad later til å belyse disse postulatene med empiri (Dufour, 2008; Ehrenberg, 2010; Ekeland, 2011; Honneth, 2005; Petersen, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005), kan videre tale for behovet for empiriske studier av depresjon som også har et slikt fokus på normer og idealer. Oppgaven tar slik sikte på, i liten skala, å kunne supplere og nyansere forskningsteorien med kvalitative data om deprimertes egen forståelse av og meningsskaping rundt depresjonen. Det foreligger imidlertid kvalitative studier som omhandler den subjektive opplevelsen og forståelsen av å være deprimert per se (Karps, 1994; Williams & Healy, 2001), samt studier av opplevelser rundt å benytte medikasjon mot depresjonen (Bornäs & Palm, 2013). Det finnes også en kvalitativ studie av hvorvidt depresjon kan forstås som et sosialt fenomen (Olsen, 2006). Olsens (2006) studie har imidlertid ikke eksklusivt fokus på

unge voksne slik denne studien har, og synes dessuten å gå mer deduktivt frem i letingen etter de to samfunnstendensene ”individualisme” og ”anomi”, til forskjell fra denne studien som induktivt vil undersøke hvilke årsaker til depresjonen, samt eksplisitte normer og idealer som kommer til uttrykk i narrative. På bakgrunn av disse argumentene og perspektivene, vurderes det at studien vil kunne frembringe ny kvalitativ kunnskap av betydning om det psykososiale samspillet mellom unge voksnes fortelling om og forståelse av årsakene til egen depresjon og de sosiokulturelle, normative samfunnsforholdene de lever under.

1.3 Studiens mål og problemstillinger

Studiens formål er a) å frembringe økt kunnskap om unge voksnes unike fortellinger om og forståelse av veien inn i depresjonen, b) å frembringe økt kunnskap om hvilke årsaker til depresjonen de selv synes å vektlegge i disse fortellingene. Disse funnene vil igjen sammenlignes med samfunnspsykologisk teori: Synes årsakene informantene legger vekt på å være i tråd med årsakene som trekkes frem innen samfunnspsykologisk teori?, c) å frembringe økt kunnskap om psykososiale faktorer ved depresjon hos unge voksne i senmoderniteten, d) få innblikk i hvilke sosiokulturelle, normative forhold informantene formidler som sentrale. Punkt c og d vil undersøkes og operasjonaliseres med utgangspunkt i spørsmål som: Hvilke normer og idealer synes å komme eksplisitt og implisitt til uttrykk i fortellingene? Hva slags samspill synes det å være mellom normene, idealene, samt de vektlagte årsakene og depresjonen? Synes dette samspillet å være i tråd med samfunnspsykologisk litteratur? og e) supplere og nyansere foreliggende samfunnspsykologisk teori med kvalitative data om unge deprimertes egen fremstilling av og meningsskaping rundt årsakene til depresjonen.

Dette vil undersøkes ut i fra følgende *problemstillinger*:

- 1) Hvilke fortellinger har unge voksne om sin depresjon?
- 2) Hva legger de vekt på i forståelsen av årsakene til depresjonen i disse fortellingene og hvilke eksplisitte og implisitte normer og idealer kommer til uttrykk?
- 3) Hvordan kan disse årsakene, normene og idealene settes i sammenheng med depresjonen fra a) informantenes og b) et samfunnspsykologisk perspektiv?

2 Metode

2.1 Valg av metodologisk tilnærming

Det vurderes at en kvalitativ metodologisk tilnærming vil være den mest hensiktsmessige for å belyse problemstillingen. Dette fordi studien tar sikte på å undersøke og gå i dybden på informantenes subjektive forståelse av og unike fortellinger om egen depresjon. Dermed blir det viktig å få tak i informantenes egne og sammenhengende beskrivelser av dette, snarere enn å forsøke å kvantifisere eller bryte opplevelsen ned i målbare variabler som er vanlig ved kvantitativ metode (Langdridge, 2006). Følgelig blir det mest hensiktsmessig å benytte et åpent, semistrukturert kvalitativt forskningsintervju, samt analysere og behandle informasjonen som kommer frem i intervjuene kvalitativt.

Mens det i kvantitativ forskning i hovedsak kun er metodene for datainnsamling og de statistiske teknikkene som varierer, varierer selve tilnærmingemetodene innenfor kvalitativ forskning (Langdridge, 2006). I valget av hvilken tilnærmingemetode som er best egnet, betoner Riessman (2008) at metoden som velges bør være velegnet til å besvare studiens problemstillinger, samt være i tråd med studiens epistemologiske grunnantakelser. Da denne studien, som redegjort for, søker å belyse samspillet mellom sosiokulturelle faktorer og individuell forståelse av depresjon (psykososiale faktorer), vurderes det som viktig at metoden som anvendes både ivaretar det individuelle perspektivet med fokus på det subjektive, idiosynkratiske, erfarende og meningsskapende, et samfunnsperspektiv med fokus på formende sosiokulturell diskurs, samt samspillet mellom disse. Basert på gjennomgangen av narrativets funksjoner og kjennetegn i avsnitt 1.2, vurderes det at narrativ metode og teori nettopp tillater et fokus på disse to nivåene, samt på samspillet disse i mellom, og dermed er egnet til å besvare problemstillingene.

Jeg ønsker til slutt å trekke frem to andre kjennetegn ved narrativer og narrativ metode som også bidrar til at den vurderes som gunstig for å besvare problemstillingene. Ifølge Riessman (1993) er det vanlig å konstruere narrativer for erfaringer hvor det oppstår et brudd mellom det ideelle og reelle eller mellom selvet og samfunnet. Dette vurderes å være høyst aktuelt ved psykisk sykdom, som depresjon. I tillegg vurderes metoden som egnet da dens fokus på helhetlige fremstillinger og bevaringen av lengre intakte sekvenser gir økt detaljrikdom og innsikt i fortellingens kontekstuelle og sosiale bakgrunn (Riessman, 2008). Dette gir igjen en

større mulighet for tolkning, og kan fremme utforskningen av hvordan informantene skaper mening rundt og forstår årsakene til egen depresjon i lys av sin sosiokulturelle kontekst.

2.2 Datainnsamling

2.2.1 Narrativt forskningsintervju

Ifølge Kvale og Brinkmann (2012) er narrative intervjuer hensiktsmessige når forskeren ønsker å undersøke et bestemt handlingsforløp som har betydning for fortelleren. Videre fremheves det at intervjuformen er egnet for å fremkalle beskrivelser av sosiale forhold og sosialt samspill (Kvale & Brinkmann, 2012; Mishler, 1991). Ettersom denne studien spør etter et spesifikt hendelsesforløp, nemlig veien inn i depresjonen, samt hvordan informantene forstår årsakene til denne erfaringen i lys av sosiale aspekter som normer og idealer, vurderes narrativt intervju som hensiktsmessig for å belyse problemstillingene. Chase (2005) og Riessman (2008) mener videre at narrative intervjuer i sin betoning av intervjuer og informant som to aktive, likeverdige samtalepartnere som skaper mening sammen, representerer et oppgjør med tradisjonelle intervjuers «spørsmål-svar»-struktur hvor intervjuer gjennom å stille bestemte spørsmål søker visse svar fra informantene. Dette vurderes å være i samsvar med denne oppgavens siktemål om å frembringe informantenes unike fortellinger om depresjonen slik de blir til i møtet med den aktuelle intervjueren og intervjusituasjonen. Narrative intervjuer frembringer med andre ord kunnskap i en interpersonlig situasjon, og må derfor forstås innenfor rammene av en slik kontekst (Kvale & Brinkmann, 2012).

2.2.2 Intervjuguide

Jeg valgte i hovedsak å basere meg på Riessmans (1993, 2008) retningslinjer for narrative intervjuer i utformingen av intervjuguiden. For det første anbefaler hun at intervjuguiden har 5-7 brede og i hovedsak åpne spørsmål om studiens tema, supplert med prober dersom informanten har problemer med å komme i gang (Riessman, 1993). Basert på denne tilrådommen består intervjuguiden av seks spørsmål sortert under tre ulike deler (se vedlegg A). De to første spørsmålene søker å få tak i informantenes fortelling om veien inn i – og forståelse av årsaker til depresjonen. Spørsmål tre og fire søker å belyse hvilke normative, sosiokulturelle forhold som forventninger, verdier, normer og idealer som kommer til uttrykk som viktige og ”gjeldende” både for informanten og i hennes/hans sosiale kontekst. Det nest

siste spørsmålet kartlegger om fortellingen sier noe om endring og/eller moral, mens det siste søker å ivareta informantenes autonomi, samt dra veksel på deres kunnskap og erfaringer ved å spørre om de har noen råd til andre i tilsvarende situasjon. Valget av en semistrukturert intervjuform tillot meg videre å komme med oppfølgingsspørsmål som ikke sto i intervjuguiden. I tillegg muliggjorde det, i tråd med Riessmans (2008) tilrådninger, å kunne følge informantens assosiasjoner, tema, digresjoner, samt rekkefølgen på disse, snarere enn systematisk å holde meg til intervjuguidens spørsmålsrekkefølge. Imidlertid forsøkte jeg å berøre alle spørsmålene i intervjuguiden i løpet av intervjuet. Den semistrukturerte formen vurderes dessuten å være i tråd med den narrative tradisjonens omtalte forståelse av intervjusituasjonen som en samtale mellom to aktive samtalepartnere (Riessman, 2008).

Riessman (2008) anbefaler også forskeren å begynne intervjuet med spørsmål om en bestemt episode, noe som i dette tilfellet er depresjonen. Følgelig innledes intervjuet med det åpne spørsmålet ”Vil du fortelle om depresjonen slik du har opplevd den?” (se vedlegg A). Det ble også vurdert at det å åpne med et slikt åpent spørsmål kunne styrke både validiteten og reliabiliteten i studien ved ikke å lede informanten inn på et visst vinklet og etterspurt spor fra første spørsmål. Imidlertid har jeg inkludert et par spørsmål som kan tolkes som ledende (kanskje i særdeleshet spørsmål 4c og 5). Det samme gjelder noen av probene jeg bruker dersom informantene står fast (for eksempel probene til spørsmål 3a og b). Kvale (2002) gjør forskere oppmerksom på at ledende spørsmål kan være en trussel mot reliabiliteten, men innvender samtidig mot dette igjen at det sentrale spørsmålet i en postmoderne diskurs ikke er hvorvidt intervjuer leder eller ikke. Det viktige er ifølge Kvale (2002) snarere i hvilken retning spørsmålene leder, og hvorvidt dette er en retning som gir ny, viktig, troverdig og interessant kunnskap som belyser studiens problemstillinger. Det vurderes i så måte at de nevnte, inkluderte, potensielt ledende spørsmålene og probene leder i retning av å muliggjøre at informantene kan belyse problemstillingens fokus blant annet på normer og idealer, og slik kan forsvares som viktige.

2.2.3 Intervjuprosedyre

Når det gjelder de praktiske rammene rundt intervjuet, fulgte jeg en forhåndsdefinert intervjuprosedyre i samtlige intervjuer (se vedlegg B). Dette både for å øke intervjufunnenes etterprøvbarehet, og for å sikre at informantene ble møtt på en standardisert, etisk forsvarlig og trygg måte. Intervjuene ble (med unntak av to intervjuer ved en folkehøgskole) gjennomført

på skjermede samtalerom ved Psykologisk institutt. I tråd med Kvaes og Brinkmanns (2012) betraktninger om ønskede kvalifikasjoner hos intervjuer, etterstrebet jeg å være strukturerende, vennlig, følsom, åpen og tolkende i intervjusituasjonen. Å være følsom innebar at jeg var tydelig på at informantene kun måtte dele det de var komfortable med å snakke om, at de måtte spørre om pause dersom de hadde behov for det, at jeg ikke fulgte opp emner jeg vurderte var for emosjonelle å gå inn på, samt at jeg hadde debriefende samtaler etter intervjuet med spørsmål om hvordan de opplevde intervjuet. Det strukturerende kom til uttrykk ved at jeg innledet med å dele ut et informasjonsskriv som adresserte formålet med intervjuet, ved å stille oppsummerende spørsmål, være tydelig på at informanten måtte stille spørsmål dersom noe var uklart, samt skissere intervjuets ulike deler innledningsvis og løpende formidle når vi befant oss i de ulike delene. Det tolkende kom først og fremst til uttrykk gjennom fortolkende og oppsummerende oppfølgingsspørsmål.

Bruken av oppfølgingsspørsmål som ikke står i intervjuguiden kan imidlertid være en utfordring mot reliabiliteten, da aspektene jeg fulgte opp kan ha gitt informantene en pekepinn på hvilke deler av fortellingen som var av særlig interesse for intervjueren. Jeg var imidlertid bevisst på ikke eksplisitt å redegjøre for studiens konkrete vinkling ut over det som står i informasjonsskrivet før etter intervjuet var ferdig. Dette for å motvirke at fremstillingene ble formet av forventninger om hva jeg ønsket å høre. Jeg var også av samme årsak bevisst på ikke å spørre direkte etter fenomener som vektlegges i bakgrunns litteraturen som selvrealisering, målrasjonlighet, ensomhet og individualisering, verken i intervjuguiden eller i oppfølgingsspørsmålene (med mindre informanten selv nevnte det først). I debriefingen etter intervjuet spurte imidlertid flere av informantene mer spesifikt om studiens vinkling. Min utdyping av dette genererte i noen tilfeller refleksjoner hos informantene hvor slike samfunnspsykologiske termer ble brukt og trukket frem.

Det vil for øvrig presiseres i resultatdelen dersom informantutsagn som gjengis i oppgaven ble uttrykt etter at denne vinklingsinformasjonen ble gitt. Imidlertid vurderes det at det uansett ikke vil være mulig å bli av med informantenes forventninger til studiens fokus ettersom intervjuer er psykologstudent, og det går frem av informasjonsskrivet at tema er depresjon hos unge voksne i lys av sosiokulturelle forhold i senmoderniteten. Dette kom blant annet til uttrykk ved at flere av informantene allerede som svar på det åpne spørsmålet innledningsvis kom inn på hva de forsto som mulige, utløsende årsaker, uten at det direkte ble spurt etter dette. Til slutt kan det oppsummeringsvis være verdt å betone at kunnskapen som produseres i

et forskningsintervju alltid vil være kontekstuell, og dermed, uavhengig av hvilke tiltak som er gjort for å styrke reliabiliteten, ikke automatisk kan overføres til andre situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2012). Det viktigste forskeren kan gjøre er dermed å beskrive de kontekstuelle rammene for intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2012), noe jeg har forsøkt å gjøre i dette avsnittet. De syv intervjuene viste seg for øvrig i praksis å ta fra 55- 83 minutter og varte i gjennomsnitt 64 minutter.

2.2.4 Utvalg

Utvalget besto av fem kvinner og to menn i alderen 19-31 år med en gjennomsnittsalder på 23,75 år. Fem av informantene er studenter ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) eller Universitetet i Oslo (UiO), mens de to siste er elever ved en folkehøgskole. Et inklusjonskriterium var at informantene måtte ha hatt en unipolar, klinisk depresjon som ”ung voksen”. Det sistnevnte ble definert å være fra 16-29 år. På intervjutidspunktet ble inklusjonskriteriet for alder imidlertid satt opp til 18-35 år. Den øvre aldersgrensen ble økt fordi jeg ikke ønsket å ekskludere informanter som hadde opplevd depresjon i slutten av 20-årene (altså innenfor inklusjonskriteriene), men som nå var noe eldre. Videre ble den nedre grensen for alder ved deltakelsestidspunktet satt til 18 år av hensyn til etiske forhold som samtykkekompetanse, samt at intervju spørsmålene krever et visst følelsesmessig og kognitivt modningsnivå. Informantene kunne med andre ord ha opplevd depresjonen da de var 16 år, men måtte ha fylt 18 for å kunne delta. Andre inklusjonskriterier var at depresjonsdiagnosen var gitt av lege, psykolog eller psykiater, samt at det var over tre måneder siden diagnosen ble gitt. Det førstnevnte kravet var for å sikre at informantene fortalte om samme erfaring – klinisk depresjon – og ikke for eksempel om en periode hvor de hadde følt seg litt nede. Det sistnevnte kriteriet var av hensyn til informantenes helse- og sinnstilstand, hvor det ble vurdert at det ville være for belastende å delta i en tidlig, ekspanderende fase av depresjonen.

Utvalgets fellesnevner er at samtlige informanter er studenter eller elever, samt har hatt en depresjon som ung voksen. De samfunnspsykologiske teoriene studien baseres på vektlegger som nevnt særlig normer og idealer i form av et opplevd krav om selvrealisering, målrasjonalitet og individualisering som viktig for å forstå de psykososiale årsakene til depresjon hos unge voksne. Ettersom det vurderes at selvrealiserings- og identitetsprosjektet i dag særlig knyttes til valg av høyere utdanning og overgangen til voksenlivet, fremstår dermed denne gruppa som relevant både med tanke på studiens fokus på samfunnsnormer og

idealer (som selvrealisering), med tanke på livsfasen hvor slike problemstillinger ofte er sentrale (unge voksne) og med tanke på studieobjektet, depresjon. Informantene velges med andre ord fortrinnsvis etter *relevans* for problemstillingen, ikke representativitet. Når det gjelder antall informanter, vurderes syv som tilstrekkelig for en kvalitativ hovedoppgave som søker å få innsikt i kompleksiteten, dybden, dynamikken og helheten i informantenes forståelse av og beretninger rundt egen depresjon.

2.2.5 Rekruttering

Informantene ble rekruttert fra flere hold. For det første tok jeg i rekrutteringsfasen kontakt med studieseksjonen ved Universitetet i Oslo, hvor jeg forhørte meg om jeg kunne sende en forespørsel (se vedlegg C) om deltakelse i studien på felles-e-posten til Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, samt Sosialantropologisk institutt, noe det ble gitt adgang til. Derneft tok jeg kontakt med Tilretteleggingstjenesten ved Høgskolen i Oslo som var behjelpelige med å sende ut den samme henvendelsen til aktuelle studenter på sin felles-e-post. Jeg forhørte meg også med en folkehøgskole, som sa seg villige til å formidle informasjon om studien muntlig i noen aktuelle klasser. Til slutt hengte jeg opp et informasjonsskriv (se vedlegg D) om studien på fellestavler ved Det humanistiske fakultet, Det samfunnsvitenskapelige fakultet og Det utdanningsvitenskapelige fakultet ved Universitetet i Oslo, samt fellesområder ved Høgskolen i Oslo og Akershus (Pilestredet).

2.3 Analyse

For best mulig å kunne besvare problemstillingen, besto analysen av tre deler: narrative sammendrag, tematisk, narrativ analyse og analyse av narrativ kontekst. Mens de narrative sammendragene belyser problemstilling 1, tar den tematiske analysen og analyse av narrativ kontekst sikte på å belyse problemstilling 2. Problemstilling 3 vil for øvrig belyses i resultat- og diskusjonsdelen. Disse tre formene for analyse faller videre inn under den overordnede metodologiske paraplyen ”narrativ analyse”, som igjen er forankret i narrativ metode (Riessman, 2008).

2.3.1 Narrativ analyse: definisjon og analyseenhet

Ifølge Riessman (2008, s. 11) er narrativ metode og analyse ”en familie av metoder som benyttes til å tolke tekster som har til felles at de har en fortellende form”. Hun beskriver videre at narrativ analyse er forankret i det partikulære og særskilte, samt kjennetegnes av et fokus på hvordan fortelleren bruker sekvensiering av hendelser og språket for å skape mening, samt for å få frem spesifikke poenger. Riessman (2008) betoner imidlertid at det er ulike tradisjoner innen det narrative forskningsfeltet blant annet med tanke på hva som defineres som et narrativ, hva som defineres som studiens analyseenhet, hvilken epistemologisk tilnærming forskeren baserer seg på, samt i hvilken grad det fokuseres på form, struktur, språk og kontekst. Når det gjelder de to første spørsmålene, vil det redegjøres for disse i dette avsnittet. Når det gjelder de to siste spørsmålene, vil jeg komme tilbake til disse i avsnitt 2.3.4-2.3.5. Jeg begynner med å begrunne og definere hva som er studiens analyseenhet og hvorfor. Ettersom problemstilling 1 ”hvilke fortellinger har unge voksne om sin depresjon?” er åpen for en rekke vinklinger, vurderes det som sentralt å avgrense, spesifisere og operasjonalisere akkurat hvilke elementer ved informantenes fortellinger om egen depresjon som vil analyseres. På bakgrunn av at studiens bakgrunnsteori og problemstillinger er vinklet inn mot informantenes forståelse av årsaker til egen depresjon (både individuelle og sosiale), samt oppgavens begrensninger hva gjelder omfang, vil studiens fokus være på informantenes fortellinger om ”veien inn” i depresjonen. For å forsøke å operasjonalisere dette ytterligere vil studiens analyseenhet i analysen av samtlige tre problemstillinger derfor være alt i informantenes fortellinger og redegjørelser om sin depresjon som kan forstås å være svar på spørsmålet ”hvorfor ble akkurat jeg deprimert akkurat der og akkurat da?” Riessman (1993) refererer for øvrig til slike fremstillinger av tidligere hendelser som er tematisk koblet sammen, som ”tema-baserte narrativer”. Studiens analyseenhet kan følgelig også forstås som tema-baserte narrativer knyttet til temaet ”min fortelling om veien inn i depresjonen”.

2.3.2 Transkripsjon

Det første trinnet i analysen var å transkribere intervjuene. Transkripsjoner kan forstås som fortolkende, svekkede, dekontekstualiserte, skriftlige gjengivelser av direkte intervjusamtaler (Kvale & Brinkmann, 2012). Hvordan forskeren velger å transkribere samtalen avhenger av teoretisk og metodologisk perspektiv, samt hva studien søker å undersøke (Riessman, 2008). Denne studien baserer seg på tematisk narrativ analyse, en metode som legger vekt på ”det fortalte” (hendelser og kognisjoner som språket refererer til) og ikke ”hvordan noe fortelles” (Riessman, 2008). Av den grunn vurderes det som sentralt at informantenes meninger,

budskap og poenger kommer klart til uttrykk i transkriptene, snarere enn å fange det som ble sagt så nært opp til talespråket som mulig. Jeg har derfor valgt å legge transkripsjonene nært opp til skriftspråket slik at det vil være lett for både forsker og leser å forstå det sentrale i denne studien; nemlig meningsinnholdet i samtalen. Følgelig vil tydelige grammatiske feil rettes opp og språket vil generelt ”ryddes” slik at det blir lett forståelig. Imidlertid har jeg beholdt visse paralingvistiske faktorer som vurderes som viktige for å kunne tolke meningsinnholdet som følelsesuttrykk (latter, gråt og sukk), tenkelyder som ”eh”, ”ehm” eller ”hmm”, samt markert pauser i praten med ”...”. Jeg har til tross for ”ryddingen” av språket forsøkt å ivareta noe av informantenes uttrykk ved å legge meg på et radikalt bokmål (med mye a-ender) der dette er nærmere informantens talemåte og dialekt. Informantene ble for øvrig gitt pseudonymer allerede i transkripsjonsfasen. For etiske betraktninger rundt transkripsjon og konfidensialitet, se avsnitt 2.5. De syv intervjuene ga til sammen 61 sider med transkribert tekst.

2.3.3 Narrative sammendrag

Som nevnt i avsnitt 2.1, vurderes narrativ analyse som godt egnet til å belyse studiens problemstillinger, blant annet grunnet fokuset på å bevare helhetlige fortellinger. For å sikre en slik helhetlig fremstilling av informantenes fortellinger om veien inn depresjonen, begynte jeg analysen med å lage narrative sammendrag. Dette er for øvrig i tråd med etablerte retningslinjer for hvordan den narrative analysen bør begynne (Gibbs, 2007; Riessman, 2008; Smith, 2008). Siktemålet med å innlede den narrative analysen med slike sammendrag er, i tråd med litteraturen (Riessman, 2008), å ivareta sosiokulturell og biografisk kontekst. Dette kan bidra til økte tolkningsmuligheter, samt til at de ulike, løsrevne sitatene som senere vil presenteres i resultat- og diskusjonsdelen, også kan forstås i lys av sammendragene hvor idiosynkratisk helhet og kontekst er bevart (Riessman, 2008). I tillegg kan sammendragene forhåpentligvis bidra til å gjøre informantenes fortellinger mer oversiktlige både for forsker og leser, samt gi et grovt inntrykk av hva slags tematikk som synes å være sentral (Parker, 2005; Smith, 2008). Sammendragene kan derfor forstås som kondenserte versjoner av studiens analyseenhet. I denne delen av analysen tar jeg med andre ord sikte på å gå induktivt frem med fokus på hva slags informasjon som kommer frem basert på de innsamlede dataene, snarere enn på bakgrunnsteorier og hypoteser.

På bakgrunn av Riessmans (2008) beskrivelser av hvordan narrative sammendrag kan konstrueres, tok jeg for meg et intervju av gangen og strukturerte relevante episoder (alt som kunne forstås som mulige svar på det overordnede spørsmålet ”hvorfor ble akkurat jeg deprimert akkurat der og akkurat da?”) til en kronologisk fremstilling med en begynnelse, midtdel og slutt. Sammendraget består av både hendelser, forklaringer, fortolkninger, temaer, følelser, antakelser, samt sosial, kulturell eller biografisk kontekst som kan knyttes til det ovennevnte spørsmålet. Det er også verdt å nevne at jeg har valgt å begynne sammendraget på det punktet i livet hvor informantene selv begynner sin fortelling om depresjonen, operasjonalisert som hvor langt tilbake i tid de går som svar på spørsmål 1 i intervjuguiden (se vedlegg A). For at sammendragene skal fremstå levende og så nært opp til informantenes fortellinger som mulig, har jeg forsøkt å bruke informantenes egne ord og uttrykk, samt ha en noe muntlig stil. For informantene som hadde opplevd flere depresjoner, konstruerte jeg et narrativt sammendrag for hver av depresjonene.

2.3.4 Tematisk narrativ analyse

Neste steg i analyseprosessen var tematisk narrativ analyse. Selv om tematisk innhold er sentralt ved alle narrativer, er det semantiske innholdet eksklusivt i fokus ved tematisk narrativ analyse (Riessman, 2008). ”Hva” sies i narrativet? Hvilke poenger, synspunkter, antakelser eller redegjørelser forsøker informanten å formidle? Det vurderes følgelig at denne analyseformen er godt egnet til å svare på problemstilling 2, som blant annet nettopp spør etter hvordan informantene forstår og redegjør for årsakene til sin depresjon. Det er med andre ord første del av problemstilling 2 som spør etter hvilke årsaker informantene forstår som viktige for depresjonen, som vil undersøkes med tematisk analyse.

Ifølge Riessman (2008) er det ikke én riktig måte å gå frem på ved tematisk narrativ analyse. Hun beskriver at en fremgangsmåte kan være at forskeren etter å ha strukturert relevante episoder til en kronologisk fremstilling (slik det ble gjort i de narrative sammendragene), zoomer inn, og identifiserer og koder generelle mønstre (tema) i fremstillingene. Deretter trekkes spesifikke fremstillinger frem for å illustrere generelle mønstre – bredde og variasjon – før temaene så blir sammenlignet med hverandre og opp mot teori. Jeg har i hovedtrekk fulgt denne fremgangsmåten i min tematiske analyse, og senere i diskusjonen. Men ettersom Riessman (2008) imidlertid ikke spesifikt beskriver prosessen med å identifisere og kode temaene, har jeg basert meg på Brauns og Clarkes (2006) mer detaljerte og spesifikke

retningslinjer for tematisk analyse. Disse retningslinjene gjelder imidlertid for tematisk analyse generelt, og er dermed ikke spesifikt vinklet inn på hvordan en best mulig gjennomfører en tematisk, *narrativ* analyse. For å sikre at analysen og diskusjonen likevel ivaretar det narrative aspektet, vil jeg forsøke å følge Riessmans (2008) poengtering av at de enkelte historiene bør holdes intakt ved at det teoretiseres fra hver enkelt informant heller enn fra kategorier på tvers av informantene.

Braun og Clarke (2006) anbefaler at analyseprosessen ideelt sett bør bevege seg fra en beskrivelse av mønstre og tema i semantisk innhold, til tolkning av disse funnene opp mot teori. Følgelig vil jeg begynne den tematiske analysen med å gå beskrivende og *induktivt* frem. Kategorier og temaer ble derfor identifisert og konstruert på bakgrunn av kjennetegn og mønstre i dataene – ikke ved å få dataene til å passe inn i kategorier og fortolkningsrammer fra forskningslitteraturen. Braun og Clarke (2006) referer til dette som ”datadrevet koding” til forskjell fra temadrevet koding. En slik datadrevet koding innebar dermed at også data som var motstridende, eller som ikke passet inn i bakgrunnsforskningens samfunnsperspektiv på depresjon, ble kodet for. Det vil si, de ble kodet for så lenge de, i tråd med problemstillingen, kunne beskrives som et uttrykk for informantenes forståelse og fremstilling av årsakene til sin depresjon. I diskusjonsdelen blir disse induktivt genererte temaene og tilhørende datamateriale imidlertid mer deduktivt tolket opp mot samfunnspsykologisk teori. Temaenes prevalens vil også presenteres i resultatdelen, operasjonalisert i form av hvor mange av informantene som har nevnt temaet minst én gang. Når det gjelder hvilke kriterier jeg la vekt på i genereringen av tematiske kategorier, la jeg i tråd med Brauns og Clarkes (2006) retningslinjer både vekt på prevalens og i hvilken grad temaet syntes å fange noe viktig og sentralt med tanke på problemstillingen. Ble innholdet vurdert som ”forståelse eller beskrivelse av årsaker til depresjonen” ble det altså kodet om til et tema, uavhengig av prevalens. Det ble i denne fasen med andre ord søkt etter semantiske/eksplisitte tema.

Braun og Clarke (2006) tar til orde for at forskeren bør følge seks ulike trinn i den tematiske analysen: Gjøre seg kjent med dataene, generering av innledende koder, søke etter tema, evaluering av temaer, definere og navngi temaene og produsere skriftlig arbeid. Det vurderes at en utfyllende beskrivelse av hvert av disse trinnene er utenfor rammene til denne oppgaven. Så for en detaljert fremstilling av kjennetegn og siktemål ved de ulike trinnene, se Braun og Clarke (2006). Jeg vil imidlertid overordnet redegjøre for at trinnene innebar å gå fra å få en generell oversikt over og kjennskap til dataene via transkripsjon og gjennomlesing, til en mer

aktiv gjennomlesing av dataene hvor jeg søkte etter gjentatte mønstre på tvers av datamaterialet, før disse mønstrene til slutt ble definert og navngitt. Det vurderes i denne sammenheng verdt å spesifisere at jeg arbeidet induktivt helt frem til det femte trinnet hvor temaene skulle defineres. Her gikk jeg derimot mer deduktivt frem ved å benytte begreper fra forskningslitteraturen, *dersom* disse ble vurdert å gi den mest dekkende definisjonen av essensen i de induktivt genererte temaene.

2.3.5 Narrativ kontekst og kanoniske narrativer

Som redegjort for i avsnitt 1.2.2, kan personlige narrativ også forstås som kulturelle narrativ, og har dermed også normative trekk (Parker, 2005). Riessman (1993) beskriver at det å studere narrativer kan si mye om den sosiale konteksten fortelleren befinner seg i ved at kulturen «snakker for seg selv» gjennom en individuell, personlig historie. En analyse av de personlige narrativenes sosiokulturelle karakter og kontekst kan slik gi innsikt i hvilke sosiokulturelle ressurser, normer og diskurser som strukturerer og informerer informantenes verdier, perspektiver, antakelser og redegjørelser (Phoenix, 2008; Smith, 2008; Squire, 2008). Dette fordrer imidlertid at forskeren går bakenfor hva fortelleren sier, og ser på hvilke (normative) antakelser som legges til grunn for det som sies og slik kommer til uttrykk som organiserende normative strukturer (Phoenix, 2008). Foucault (1979) beskriver dette som hvilke ”tatt for gitt”- diskurser som preger en sosial gruppe. Riessman (1993) betoner på sin side tilsvarende at måten informantene forstår verden på kan være begrenset eller organisert av sosiale strukturer de ikke selv er bevisst. Bruner (1990, 2003) anvender videre begrepet ”kanoniske narrativer” for å beskrive fortellerens forståelse av og uttrykk for hva som er kulturell konsensus i den aktuelle kulturen. En analyse av narrativ kontekst synes med andre ord både å kunne frembringe informasjon om hvilke normer og idealer som eksplisitt fremstilles som sosiokulturelt legitime og dominerende i informantenes fortellinger, og belyse hvilke normer og idealer som tas for gitt og implisitt legges til grunn for andre eksplisitte oppfatninger. Følgelig vurderes en analyse av narrativ kontekst å kunne belyse andre del av problemstilling 2, som nettopp spør etter både hvilke implisitte og eksplisitte normer og idealer som kommer til uttrykk i narrativene.

Hva som utgjør ”konteksten” er imidlertid gjenstand for debatt innen narrativ forskning (Phoenix, 2008). Det er for eksempel vanlig å analysere både den interpersonlige konteksten fortellingen oppstår i (i dette tilfellet intervjusituasjonen) og den bredere sosiokulturelle

konteksten. I denne oppgaven vil kontekstanalysen av hensyn til oppgavens vinkling og omfang imidlertid begrenses til det sistnevnte. I tillegg vil det av hensyn til problemstillingen i hovedsak kun være et spesifikt aspekt ved den sosiokulturelle konteksten som vil analyseres; redegjørelser som eksplisitt eller implisitt sier noe om informantenes orientering mot, referering og forståelse av kulturelle normer og idealer. Jeg baserte meg for øvrig på Passers og Smiths (2008, s. 633) definisjon av normer i analysen: «Sosiale normer er delte forventninger om hva mennesker bør tenke, føle og hvordan de bør oppføre seg». Videre utdypes det at normer ofte er implisitte og uuttalte, og regulerer adferden vår uten at vi er bevisst det. Når det gjelder idealer, ble dette definert i tråd med definisjonen til Store norske leksikon (Tranøy, 2014) som «mønstergyldig eksempel til etterfølgelse, forbilde, høyverdig mål». Normer og idealer som *direkte* kommer til uttrykk i narrativene, vil defineres som eksplisitte. Eksempelvis hvis informantene trekker frem visse idealer eller normer som sentrale i forståelsen av egen depresjon eller hvis de på mer generelt grunnlag kommer inn på normer og idealer de opplever som ”gyldige” eller ”legitime” eller tvert i mot ”gale” eller ”uheldige”. Når det gjelder implisitte normer og idealer, vil disse defineres som ”organiserende normative antakelser og strukturer som tas for gitt eller legges til grunn for et annet eksplisitt synspunkt” (Phoenix, 2008; Riessman, 1993).

Som i de to foregående analysefasene, vil analyseenheten stadig være informantenes fortellinger om ”veien inn i depresjonen”. Til slutt er det verdt å redegjøre for at jeg arbeidet induktivt i analysen av eksplisitte normer og idealer. Jeg forsøkte her med andre ord å speile normene og idealene som kom til uttrykk i datamaterialet, uavhengig av om dette syntes å være i tråd med postulatene i forskningslitteraturen. I undersøkelsen av implisitte normer og idealer arbeidet jeg derimot mer deduktivt. Jeg tok her utgangspunkt i hvilke normer og idealer bakgrunnsforskningen fremhever som viktige for å forstå depresjon fra et psykososialt, sosiokulturelt perspektiv for å se om jeg fant dette i datamaterialet. Dette begrunnes med at jeg både ønsket å undersøke hvilke normer og idealer informantene *selv* kom inn på og slik opplever som ”gjeldende”, samt å se hvorvidt forskningslitteraturens postulat om sentrale normer og idealer ved depresjon syntes å speiles i narrativene. Normene og idealene ble i denne fasen slik analysert både på et eksplisitt/semantisk og implisitt/latent nivå.

2.4 Etiske betraktninger

Etiske problemer i intervjuforskningen oppstår ofte når menneskers privatliv utforskes og disse beskrivelsene legges ut i det offentlige. Følgelig må det tas etiske vurderinger og hensyn i samtlige ledd i forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2012). Grunnet slike etiske vurderinger og hensyn, ble studien sendt inn for godkjenning av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK), og en slik godkjenning ble gitt (se vedlegg E og F). Jeg vil i det følgende redegjøre for hvilke etiske betraktninger jeg har gjort meg rundt utvalg og metode.

2.4.1 Utvalg

Kvale og Brinkmann (2012) oppfordrer forskeren til å vurdere intervjuets konsekvenser for informantene, som for eksempel opplevelse av stress eller endret selvbilde. Ettersom informantene i denne studien har opplevd eller er i en depressiv episode, kan dette være en potensielt sårbar gruppe. For det første er det en mulighet for at det kan oppleves emosjonelt eller kognitivt belastende å gå inn i opplevelsene rundt egen depresjon. Videre kan det være en mulighet for at informantene opplever at de er interessante kun fordi "noe er galt med dem". For det tredje er det en potensiell mulighet for at intervjuet kan sette i gang tanker eller følelser som har ligget latente, og slik generere grubling eller følelsesmessige reaksjoner. Følgende tiltak ble iverksatt for å ivareta informantenes trygghet og integritet, samt minimere de ovennevnte, potensielle ulempene og belastningene. For det første ble det satt som et eksklusjonskriterium å ha fått depresjonsdiagnosen i løpet av de siste tre månedene, da deltakelse i en slik fase hvor lidelsestrykket kan være høyt, ble vurdert å være en for stor tilleggsbelastning (se også avsnitt 2.2.4). Videre understreket intervjuer før intervjuet at informantene kun måtte fortelle det de selv ønsket å dele, samt at de ikke trengte å svare på spørsmål de syntes det var vanskelig eller ubehagelig å svare på.

For å fange opp om noen likevel syntes det var belastende å delta, spurte intervjuer deltakerne etter intervjuet hvordan de opplevde det i en debriefende samtale. Dersom noen hadde opplevd intervjuet som belastende, eller det kom frem forhold som kunne utgjøre en fare for informantens liv eller helse (som selvmordsplaner eller selvskading) ville intervjuer vise til kontaktinformasjon til psykologtjenesten ved Studenthelsetjenesten som sto på informasjonsskrivet, samt kontakte veileder som er klinisk psykolog for å rådføre seg med ham. Dette viste seg imidlertid ikke å bli aktuelt, da samtlige informanter snarere ga uttrykk for at intervjuet hadde vært enten en nøytral eller en positiv opplevelse. De beskrev blant

annet at det hadde vært en opplevelse av å være med på noe viktig ("sånt skjer ikke der jeg kommer fra"), at det bidro til sammenheng og strukturering ("interessant å se meg selv utenfra" og "det er første gangen jeg forteller om hele gangen i det"), samt at de hadde reflektert rundt hvordan det ville bli og mulige konsekvenser før de meldte sin interesse. For å ta høyde for at det likevel kunne komme andre reaksjoner senere, oppfordret jeg informantene til å ta kontakt på e-post dersom de opplevde å få reaksjoner, samt dersom de hadde tanker om utsagn de ønsket å endre eller trekke tilbake.

Det ble for øvrig også gjennomført et pilotintervju på en medstudent i den aktuelle aldersgruppa som selv har opplevd depresjon. Det ble gjort noen endringer på bakgrunn av tilbakemeldinger fra medstudenten, blant annet å tydeliggjøre at dette kunne være et emosjonelt tema, samt formidle at informanten kan be om pause dersom det er behov for det. Informantenes integritet, samt meningen med intervjuet, ble forsøkt ivaretatt gjennom å formidle at deres erfaringer kan komme andre i liknende situasjon til gode. Dette perspektivet betones også i det siste spørsmålet i intervjuguiden. I tillegg ble det *innhentet informert samtykke* til å delta i studien (se vedlegg G), etter at informantene hadde lest igjennom et detaljert informasjonsskriv (se vedlegg H). Av informasjonsskrivet går det tydelig frem hva som er studiens overordnede formål, hovedtrekkene i designet, samt mulige fordeler og ulemper med å delta. Skrivet understreker videre at deltakelse i studien er frivillig, og at informantene når som helst kan trekke sitt samtykke dersom de ønsker dette. I tillegg informeres det om at informasjonen som gis i intervjuet vil behandles konfidensielt ved at opplysninger som kan lede til gjenkjenning vil skrives om og slik anonymiseres. Jeg valgte imidlertid av reliabilitets- og validitetshensyn ikke å redegjøre i detalj om studiens problemstillinger og vinkling, kun overordnet tema. Dette kan problematiseres, da fullstendig informasjon om problemstilling og formål hindrer at informantene villedes (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg vurderte imidlertid at informasjonen som ble gitt ga et representativt bilde av studiens hovedformål- og tema og dermed kan forsvares med tanke på kravet om *informert samtykke*. I tillegg ga jeg informantene informasjon om at funnene ville tolkes i et samfunnsperspektiv i den debriefende samtalen.

Til slutt vil jeg reflektere rundt at det kan være en etisk problemstilling knyttet til å analysere utsagns *implisitte* tema og mening. Dette både fordi det kan være at informantene ikke kjenner seg igjen i forskerens tolkninger eller fortolkningsramme, og fordi det kanskje kan oppleves ubehagelig at forskeren skal avdekke hva informanten "egentlig" mener. Kvale og

Brinkmann (2012) refererer til dette som etiske avveininger om hvor dypt og kritisk intervjuene skal analyseres. I diskusjonsdelen dveles det en del ved i hvilken grad informantene later til å ha internalisert markedsorienterte normer og idealer litteraturen trekker frem som sentrale ved depresjon i senmoderniteten, samt om informantenes utsagn om egne preferanser og personlighet kan være et uttrykk for slike internaliserte normer og idealer. Det må vedstås at dette har vært et av de sentrale etiske dilemmaene i arbeidet med denne studien. Dette fordi det kanskje kan oppleves vanskelig for informantene å få egen historie om og forståelse av et personlig tema som depresjon, satt inn i en forståelsesramme en kanskje ikke kjenner seg igjen i. Grunnet tidsbegrensninger hadde jeg heller ikke anledning til å konferere med informantene om deres syn på mine tolkninger, slik blant annet Kvale og Brinkmann (2012) og Riessman (2008) oppfordrer til. Imidlertid gjøres det to tiltak for å ivareta informantenes stemme. Det første er å innlede resultatdelen med å presentere helhetlige narrative sammendrag av hva informantene selv eksplisitt legger vekt på i sine fortellinger om veien inn i depresjonen. Disse sammendragene tar utgangspunkt i informantenes egne ståsted og fortellinger, og kan derfor forhåpentligvis fungere som et (kanskje korrigerende) referansepunkt for min påfølgende fortolkning. I tillegg vil jeg til slutt, i tråd med Riessmans (2008) betraktninger, understreke at tolkningene og analysen av narrative i resultat- og diskusjonsdelen må forstås som min *forskerfortelling*, hvor informantenes egne fortellinger gjennomgående ses i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv med den vinklingen og påvirkningen det gir.

2.4.2 Metode

Squire (2008) adresserer et særskilt etisk problem med tanke på konfidensialitet ved bruk av narrativ metode. Metodens fokus på og bevaring av lange sekvenser og detaljer, kan gjøre det vanskeligere å ivareta full anonymitet og konfidensialitet. Følgelig oppfordrer hun forskere som jobber med sensitive data, slik tilfellet er i denne studien, til å fjerne eller endre spesifikke data som kan føre til identifikasjon. Dett til tross for at det kan gå på bekostning av detaljrikdommen i datamaterialet. Av den grunn har alle informantene fått pseudonymer. Videre er all spesifikk informasjon, som interesser, deltidsjobber, diagnoser, helseforhold, hva eller hvor informantene studerer, samt hvor de er fra, skrevet om eller utelatt. Det samme hensynet ligger til grunn for valget om ikke å oppgi hvilken folkehøyskole to av informantene går på. Det er imidlertid gjort unntak fra dette hvis informantene bor eller studerer i Oslo, da

faren for identifikasjon ved denne informasjonen vurderes som liten. I tillegg vil alder endres slik at det enten legges til eller trekkes fra et år i alder på samtlige informanter.

For å sikre konfidensialitet er for øvrig personopplysninger behandlet på følgende måte.

Intervjuene ble tatt opp med en mp3-opptaker. Lydopptak, samt transkripsjoner av disse, ble oppbevart på PC med passordtilgang og vil slettes ved studiens slutt. Navneinformasjon om informantene ble gitt en vilkårlig tallkode generert av en nettside (<http://randomnumbergenerator.intemodino.com/no/>). Informantenes historier, kjønn og alder ble igjen koblet til kodene. Lydopptakene og transkripsjonene av disse ble lagret under den gitte tallkoden. Listen som kobler informantnavn, pseudonym, alder og kjønn til kode (koblingsnøkkel), er blitt oppbevart i et låst arkivskap på Psykologisk institutt og vil slettes ved studiens slutt. Til slutt er det verdt å nevne at alle informantene fikk et gavekort på 150 kroner på Akademika som takk for deltakelsen. Akademika ble vurdert som en forholdsvis nøytral forretning med bokhandlerutstyr og bøker hvor de fleste studenter kan finne noe av interesse. Beløpet ble vurdert som akkurat høyt nok til å kunne være en motivasjonsfaktor for deltakelse, men lavt nok til at det ekskluderte deltakere som kun var motiverte av en slik godtgjørelse. Det siste ble ansett som viktig, da depresjon for mange kan være et sensitivt tema, og at en for høy godtgjørelse slik kunne ha bidratt til at personer som ikke egentlig ønsket å snakke om depresjonen likevel meldte seg.

3 Resultater

3.1 Hvilke fortellinger har informantene?

3.1.1 Narrative sammendrag

Et av studiens siktemål var å finne hvilke fortellinger informantene hadde om veien inn i depresjonen. Basert på fremgangsmåte og kriterier beskrevet i avsnitt 2.3.3, organiserte jeg informantenes fortellinger inn i syv følgende sammendrag:

Thomas 24 år: *Jeg hadde akkurat kommet inn på en krevende, teoritung kunstmaster, et eliteprogram. Hadde hatt lyst til å studere dette i mange år, og var veldig stolt over å ha blitt vurdert som flink nok til å komme inn etter å ha avlagt opptaksprøve. Følte det var forventet av meg at jeg skulle være flink og vise at jeg hadde evnene når jeg hadde kommet inn. Jeg hadde gjort det slutt med kjæresten min like før, og tenkte at nå skulle jeg vie livet mitt til dette studiet. Men så fikk jeg prolaps i ryggen, og da ble det for mye. Måtte på legevakta, men tok det ikke med ro lenge før jeg tok opp studiene igjen. Etter dette følte jeg at jeg alltid var sliten og ikke greide å studere. Følte at jeg ikke strakk til, at studiene ikke var så interessante som jeg hadde trodd, at det var for mye og var skuffet over meg selv for dette. Følte meg mislykka. Etter hvert sluttet jeg å sove, og gikk til legen, som ikke skjønnte hva det var. I tillegg bodde jeg alene, klarte ikke å aktivisere meg og ble sittende mye alene og lese. Etter en stund henviste legen meg til psykolog, men jeg kollapset mellom to timer og kom meg ikke opp av senga. Da tenkte jeg at dette var bunnen, og bestemte meg for å begynne på Cipralex. Synes jeg ble bedre etter bare noen dager. Tror dessuten at jeg har anlegg for depresjon. Jeg grubler mye, liker å ta høyde for kompleksiteten i ting og ta stilling til eksistensielle spørsmål. Jeg har dessuten høye krav til meg selv, vil at ting skal gjøres effektivt og med god kvalitet. Får dårlig samvittighet og føler jeg har kasta bort en dag hvis jeg legger meg og ikke har utrettet noe. Tror aldri jeg vil føle meg helt bra nok, men synes jeg har blitt flinkere til å ta et skritt tilbake, nyte livet og unne meg alt som gir glede. Jeg føler jeg fortjener å oppleve lykke etter en såpass tøff depresjon.*

Karianne, 27 år: *Jeg følte meg ofte utilpass i barne- og ungdomsårene og var aldri en av de kule. Det var også en del uroligheter på hjemmefronten. Fikk en spiseforstyrrelse da jeg var 16 år, men den klassiske depresjonen kom først da jeg var 22 år. Jeg var student og hadde bodd i Oslo i halvannet år. Det gikk ikke sånn kjempebra med studiene, jeg var usikker på hvordan jeg burde studere. Jeg prøvde også veldig hardt å etablere meg i Oslo og få et nettverk og sånn, uten å kjenne så mange her fra før. Fikk etter hvert noen venner fra en gjeng hvor alle var fra Oslo og prøvde å passe inn der. Men synes det var vanskelig, og at det var et mye større fokus på å være "kul" og vellykka her enn der jeg er fra, og strenge kriterier for hva som egentlig var greit. Man skulle være pen, men ikke klassisk pen, "edgy",*

spontan og seksuelt frigjort, men jeg fant aldri helt ut av det. Skulle man henge med og bli en del av gruppa, måtte man prestere eller utfordre den litt. Det var liksom ikke rom for feilgrep, da, og faller du utenfor får du kontant beskjed. Da gidder ingen å henge med deg, ingen tar kontakt. Jeg kunne ikke dele tungsinnen med dem. Etter et par år gikk jeg på smellen som det heter. Da greide jeg ikke å komme meg opp av senga eller fullføre studiene. Jeg begynte hos psykolog som jeg gikk til i to år. Jeg tok også litt avstand fra den gjengen. Skjønte på en måte at det miljøet ikke var konstruktivt for meg, og søkte tilbake til venner fra ungdomstida. Når jeg ser tilbake på det, skjønner jeg ikke at jeg gadd å bry meg om hva den gjengen mente.

I fjor høst opplevde jeg et samboerbrudd. Hadde vært i et forhold hvor han hjalp meg mye med det depressive og spising og søvn, og følte meg støtta opp under. Men likevel skar det seg. Etter et par uker med mye moro og festing var det akkurat som om alt bare datt sammen. Jeg gråt mye, sov nesten ikke og greide ikke å produsere noe på skolen eller møte opp på deltidsjobben. Var så skuffa over meg selv. Trodde dette hørte fortida til, men klarte ikke å ta meg sammen. Legen sykmeldte meg og ga meg beskjed om å prate med psykolog. Det ga en liten opptur, men så var det som jeg falt igjen. Da var jeg så desperat etter å få det bedre at jeg gikk til fastlegen og fikk Cipralex. Etter noen dager var det som om jeg fikk puste igjen. Har lest en del om depresjon, og det kan tenkes at jeg er litt arvelig belasta.

Ingrid, 23 år: *Jeg vokste opp i en litt sønn splitta familie. Mamma og pappa bodde forskjellige steder og hadde i tillegg to helt forskjellige verdenssyn. Mamma var veldig religiøs og en del av et frikirkemiljø, mens pappa hadde tatt avstand og var veldig ikke-religiøs. Jeg tenker og analyserer mye, og er opptatt av å komme frem til ting som er riktige, få orden. Men følte at jeg kom veldig i klinsj mellom de to ulike miljøene og verdenssynene. På skolen var det fokus på å gjøre det man selv ville, mens i kirkemiljøet var det fokus på fellesskap og å være der for andre. Jeg synes det er mye fint begge steder, men følte meg alene mellom de to samfunnene. Følte på et behov for selvrealisering, at tida gikk og at jeg var redd for å gå glipp av meg selv. Men kjente samtidig på en forvirring om hva som var det viktige og hva jeg skulle ta utgangspunkt i. I tillegg kom jeg litt i konflikt med noen av pastorene fordi jeg sa det jeg mente. Hadde et behov for en plattform, finne ut hvor jeg sto, men fant det bare ikke. Så det ble for kaotisk, og da gikk det under for meg. Jeg klarte ikke å konsentrere meg på skolen, var trist og gråt mye. Da jeg var 17 år gikk jeg til legen, fikk medisiner og begynte hos psykolog. Synes ting stabiliserte seg for noen år sida. Da flytta jeg til Oslo og ble ikke så konfrontert med ting. Begynte også på en teaterskole. Der var fokuset på å lytte til kroppen og akseptere og uttrykke det indre, i stedet for å skyve ting unna. Synes det hjalp veldig.*

Live, 21 år: *Jeg følte meg aldri populær og var en av dem som ble mobba på barneskolen. Ikke heftig mobbing, men ble kalt kjipte ting. Jeg er følsom, så det var ikke noe gøy. Det har egentlig bare fortsatt derfra. Jeg ville være en av de kule "Gina Tricot-jentene" som var tynne, pene og alltid hadde kule klær. Men jeg så jo ikke sønn ut. I åttende klasse skilte foreldrene mine seg. I niende fikk jeg ikke lov til å møte bestevenninna mi mer, fordi hun røyka hasj. Da ble ting enda verre. Jeg ble sittende alene og visste ikke hva jeg skulle gjøre. På slutten av ungdomsskolen tenkte jeg hver morgen at "det her suger" da jeg gikk til skolen.*

Følte det samme da jeg var alene. Så det førte til at jeg begynte med selvskading. Det hjalp meg til å få det bedre om man kan si det sånn. I første klasse på videregående begynte jeg på BUP. Jeg begynte også å henge i et rånemiljø omtrent da. De røyka hasj, kjørte rundt eller bare satt hjemme og hang. Etter hvert begynte også jeg å røyke hasj, og plutselig ble alt morsommere. Til psykologen sa jeg stort sett at jeg hadde det greit, men jeg hadde jo ikke gått til psykolog hvis alt gikk bra. Ofte da jeg kom hjem, tenkte jeg på alt jeg hadde glemt å si om hvordan jeg hadde det. Da kunne det svartne for meg og jeg kunne ligge i senga og gråte i mange timer. Følte at jeg måtte leve litt skjult, og sa at det gikk fint til moren min så hun ikke skulle få mistanke om at jeg røyka. Etter hvert sa jeg til psykologen at jeg røyka hasj, og da ble jeg henvist til rusomsorgen. Der snakka de bare om konsekvenser av rus og hvordan bli rusfri. Men jeg ville ikke bli rusfri, jeg ville finne ut av depresjonen. Så det var bare kaos alt sammen, det var et skikkelig dårlig opplegg. Jeg var ikke sikker på om de fikk med seg det den forrige behandleren hadde sagt eller skrevet. Så til slutt bestemte jeg meg for å ordne opp selv og prøve å forstå hvorfor ting var som de var. Det har dessuten hjulpet veldig med et miljøskifte, selv om det fortsatt går litt opp og ned.

Line, 31 år: *Den første depresjonen kom da jeg var ferdig med videregående. Følte at jeg på en måte endelig var voksen, kunne gjøre som jeg ville, og ikke trengte å være bundet av å måtte være en sånn A4, Oslo-Vest-type som foreldrene mine ønsket seg. Men så ble det ikke helt som jeg tenkte. Jeg jobbet på to forskjellige SFO-er, og det var ganske mye tyngre enn å være elev. På den ene SFO-en lagde dessuten noen av kollegene mye drama, tror det stresset meg. I tillegg ville mamma og pappa etter hvert at jeg skulle begynne å studere og sendte meg til en karriererådgiver. Hun rådet meg til å bli noe innen design. Kjente på at forventningene til foreldrene mine fortsatt preget meg. Jeg mistet også kontakten med en nær venninne på den tiden. Etter hvert begynte jeg å trekke meg unna vennene mine, var mye syk og ble sittende alene i kjellerstua og drikke drinker. Gikk derfor etter hvert til legen. Hun ga meg noen råd om hvordan jeg kunne få det bedre, som å fortelle venner og familie om hvordan jeg egentlig hadde det. Så jeg fulgte dem, og det var egentlig nok til å starte bedringsprosessen.*

Den andre depresjonen kom i 2006. Jeg var ferdig med utdanningen innen design, men innså at det ikke var det jeg ville jobbe med. Bestemte meg derfor for å reise til Sør-Amerika for å gå på college der, og jobbet på SFO et halvt år først. På SFO-en ble jeg og en kollega stående mye ansvarlig for en vanskelig sak med et krevende barn og hans mor. Vi var mye syke, men pushet oss på jobb så den andre ikke måtte være der alene. Jeg brukte også mye tid på å ordne med visum og vaksiner, og skadet meg i tillegg stygt i et fall. Det var bare et forferdelig halvår. Så da jeg endelig kom meg av gårde til Sør-Amerika var jeg konstant lei meg, sliten, irritert og gråt nesten hver dag. Etter hvert gikk jeg til lege, som sa at jeg mest sannsynlig var deprimert. Klarte heller ikke å fullføre skolen. Da jeg kom tilbake til Oslo henviste legen meg til psykolog og ga meg antidepressiva, men jeg synes ikke det hjalp. Så da begynte jeg heller å skrive dagbok, og snakket mye med venner. Det tok lang tid før jeg ble meg selv igjen. Tror første gangen jeg følte meg glad etter dette var i 2010, og da hadde jeg det veldig fint i halvannet år etter det.

Men så ble jeg deprimert igjen. Hadde jobbet hele sommeren på en sommerleir, hanglet, var sliten og hadde egentlig behov for å slappe av. Men så hadde jeg sagt at jeg kunne være fadder på fadderukene. Da burde jeg ha skjönt at nå burde jeg gi meg, men det gjorde jeg ikke. Så jeg var fadder, 100 % student, jobbet 30 % på en institusjon, var gruppeleder i Norsk Folkehjelp og studentveileder. Så det ble alt for mye. Jeg stresset meg igjennom det, og når det nærmet seg november så skjønte jeg at nå er jeg deprimert, nå har jeg latt det gå for langt. Det var skikkelig fælt. For da hadde jeg hatt halvannet år hvor jeg var helt meg selv, og så går jeg på samme smellen igjen. Så jeg føler at alle 20-årene mine bare ble blåst vekk, og nå som jeg har begynt på 30-årene, så er det den samme skiten. Jeg skulle egentlig begynne på masteren den høsten, men det sa fullstendig stopp, jeg ble bare liggende hjemme. Denne gangen gikk jeg i hvert fall til legen med en gang, tok meg fri og utsatte masteren et halvt år. Da halvåret var ferdig, hadde jeg fortsatt null viljestyrke, energi og motivasjon. Men jeg klarte likevel å fullføre masteren, mye takket være at jeg kunne bo hos foreldrene mine de to siste månedene. De vekket meg hver dag, kjørte meg til skolen og hadde middagen ferdig da jeg kom hjem. Det er bare en måned siden jeg leverte.

Bendik, 21 år: *Det har vært mye vanskelig opp igjennom oppveksten, og jeg føler at det har vært et forløp til depresjonen. Far forlot oss da jeg var seks år. I tillegg ble jeg mobba fra første til tiende klasse, noe som førte til at jeg bytta skole tre ganger. I sjette klasse fant jeg ut at jeg var homofil. Det var ikke så lett i en familie som er veldig kristne, så jeg sa det ikke til dem. I fjor flytta jeg til Oslo og begynte på skole. Tenkte at nå kunne jeg endelig begynne å leve det livet jeg hadde lyst til og at "dette året skal du si det". Men jeg fikk det bare ikke til. Det var så forferdelig. Brukte heller mye energi på å prøve å skjule det, og lukket meg mer og mer inne. Tenkte på det hele tida, og følte at ting sakte, men sikkert begynte å fare sammen. Kom meg ikke på forelesning, og brukte tida på å handle inn ting til leiligheten og rydde den. Tenkte at jeg i hvert fall ville ha orden på den når alt annet var kaos. Sånn holdt det på i mange måneder uten at jeg fortalte noen i familien hvordan jeg hadde det. Var mye syk, hadde vondt i magen og hodet og var sykt sliten. Etter hvert fikk jeg ikke sove om nettene fordi jeg var så redd. Så for meg skygger på veggene, og ventet med å legge meg til det lysnet ute. En kveld gikk det bare rundt for meg og jeg fikk helt panikk. Da ringte jeg en venninne som bodde rett nedenfor sammen med sin mor og sa at "nå klarer jeg ikke mer, kan jeg komme ned til dere?". Og det var greit. Så jeg var der i noen dager, og føler at det redda meg. Jeg hadde ikke klart å være i den leiligheten et sekund lengre. Moren pusha på om at jeg måtte fortelle at jeg var homofil. Så de neste dagene fikk jeg sagt det til både moren min og søsknene mine. Synes veien videre har vært vanskelig. For det har vært en veldig stor omveltning fra ikke å kunne være seg selv i 19 år til å ha en sommer hvor man kan være seg selv, liksom.*

Sumaira, 20 år: *Jeg fikk diagnosen depresjon da jeg var 16 år og hadde begynt på videregående. Jeg tror det var en reaksjon på oppveksten og ti år med mobbing. Jeg ble mobbet både verbalt, fysisk og på nett. Jeg følte meg veldig alene, og havnet i tillegg i samme klasse som en av de verste av mobberne fra ungdomsskolen. Kjente etter all mobbingen også på at "dette er ikke greit", og begynte å reagere. Jeg var veldig sliten, orket ingenting og*

sluttet nesten å spise. Kunne lese masse på en prøve, men husket ikke noe som helst. Jeg kunne ikke si det til mamma, for hun var også deprimert. Hun hadde gått igjennom en skilsmisse med pappa som ikke behandlet henne noe bra og mistet et barn. Så hun hadde nok med seg selv. Etter hvert dro jeg på helsestasjonen og der fikk jeg tre timer med en psykolog. Men jeg følte et press om å bli frisk på de tre gangene, og bare latet som det gikk bedre. Men det gjorde ikke det, så etter en stund pratet jeg med en lege som henviste meg til BUP. Jeg har gått dit siden, og ting er litt bedre. Men mobbingen preger meg. Jeg har fortsatt mye angst, er nedstemt og sover dårlig.

3.1.2 Hvilke årsaker fremstilles som sentrale i fortellingene?

Studien ønsket også å undersøke hvilke årsaker til depresjonen informantene selv fremstiller som viktige i sine fortellinger. Tematisk narrativ analyse ble benyttet for å identifisere slike årsakstemaer (for en nærmere redegjørelse for dette, se avsnitt 2.3.4). De fleste informantene viste seg å trekke frem *en rekke ulike* årsaker som viktige i sine narrativer. I tillegg syntes flere å trekke linjer helt tilbake til oppveksten for å forstå depresjonen. Dette bidro til å øke antall temaer, samt bredden i tematikken. Også utvalgets heterogenitet hva gjelder alder og bakgrunn kan ha bidratt til dette. Den tematiske narrative analysen viste imidlertid at særlig åtte temaer syntes å være sentrale og gå igjen i informantenes fremstilling og forståelse av årsakene til depresjonen: ”Føle seg mislykket”, ”stå alene”, ”manglende anerkjennelse for den man er”, ”vansker med overgangen til student- og voksenlivet”, ”tap av nær relasjon”, ”mobbing”, ”anlegg for depresjon” og ”depresjonen som noe selvforskyldt”. I tillegg kom det frem fire mer idiosynkratiske årsaker med lavere prevalens som også vurderes som relevante for problemstillingen: ”å presse seg ut over egen helse og kapasitet”, ”meningsløshet /kjedsomhet”, ”vanskelig oppvekst med dårlige omsorgsvilkår,” samt ”somatisk sykdom”. Grunnet oppgavens begrensninger, vil imidlertid kun de åtte førstnevnte årsakene, som både møter kriteriene om relevans for problemstillingen og prevalens, utdypes med utdrag fra intervjuene. For ordens skyld vil jeg til slutt opplyse om at informantsitater som blir presentert i den løpende teksten av hensyn til lesbarheten både vil markeres med anførselstegn og kursiv.

Føle seg mislykket: I samtlige syv fortellinger om veien inn i depresjonen ble en opplevelse av mislykkethet, utilstrekkelighet og manglende vellykkethet og mestring trukket frem. Som det vil gå frem av sitatene i det følgende, beskrev imidlertid informantene ulike områder hvor de følte seg mislykket. I tillegg syntes informantene å legge vekt på to ulike aspekter: a) ikke leve opp til *egne* idealer og forventninger og b) ikke leve opp til *andres* idealer og

forventninger. Bendik (21) synes å legge vekt på det førstnevnte, en opplevelse av ikke å ha levd opp til egne forventninger om hvordan Oslo-tilværelsen skulle bli: *”Altså, jeg hadde jo ikke noe, jeg hadde ikke noen løsning. For jeg var i Oslo da, og var så lei meg for at jeg ikke hadde fått gjort noe ut av Oslo-livet”*. Thomas (24) ser ut til å gi uttrykk for begge deler. Han skildrer en opplevelse av verken å leve opp til egne eller andres forventninger i forbindelse med oppstarten på et studie han hadde ønsket å komme inn på lenge, men som viste seg ikke å være like spennende som han hadde sett for seg:

Ja, en sånn følelse av mislykkethet da (...). Fordi det var forventet av meg at man liksom blir vurdert som flink nok til komme inn der, så da følte jeg at det var forventet av meg, mest meg da, at da skulle man være veldig flink. Jeg hadde jo jobba hardt, og...

Karianne (27) synes i to ulike sitater å legge vekt på at hun på ulike måter har opplevd det vanskelig å leve opp til ”kriterier” for å være vellykket i sitt sosiale miljø. I det første beskriver hun at singelstatus bidrar til en opplevelse av å være mislykket: *”Jeg er 27 år og singel, så det blir jo et mål på om man er vellykka. Greier ikke å få forhold til å fungere, greier ikke å få meg mann”*. I det andre sitatet beskriver hun en opplevelse av en forventning om å være populær og å ha et stort nettverk, samt vansker med å leve opp til dette:

Jeg synes det var mye fokus på det rent sånn, materielle, da [da hun flyttet til Oslo]. Hvilke klær man har, at man er slank, at man har et veldig sånn rikt sosialt liv. At man alltid har noen å henge med og hvis man drar på et sted, treffer man masse folk man kjenner og som er interessert i deg. Og det var det ikke så mange som var med meg. Og jeg kjente jo ingen heller.

Sumaira (20) og Live (21) trekker frem en opplevelse av ikke å leve opp til idealer om utseende. Live beskriver det slik:

Og det der skjønnhetsidealet, at man skal se sånn ut og sånn ut, og jeg så jo ikke sånn ut (...). Jeg ville liksom være en av de såkalte ”Gina Tricot-jentene” som alltid hadde kule klær og var tynne og pene og...og jeg var...eh...jeg hadde stygge klær, var blubbe...ja....

Line (31) gir uttrykk for å føle seg ”defekt” grunnet begrensninger i egen kapasitet:

Og på en måte er det kjempekjipt å vite at hvis jeg blir sliten og føler at jeg stresser så må jeg si at dette blir for mye for meg, når kanskje en annen som har like mye å gjøre klarer det helt fint (...). Så jeg føler jeg er et dårligere produkt.

Ingrid (23) beskriver til slutt en opplevelse av å komme til kort når det gjaldt å finne ut hvor hun sto verdi- og identitetsmessig: *”[Jeg] hadde et større behov for å ha en plattform på den*

tiden, finne ut av hvor man står, og jeg fant det bare ikke. Så det var det som gjorde at det ble så vanskelig da....”

Stå alene: Seks av informantene kommer på ulikt vis inn på en opplevelse av å stå alene i forståelsen av egen depresjon. Dette kunne dreie seg om en opplevelse av ikke å ha noen voksne å støtte seg til, ha få eller ingen venner eller en opplevelse av fellesskap og venner som noe betinget. Tre av informantene trekker frem fravær av nære venner i sine fortellinger om depresjonen. Sumaira (20) beskriver det slik: *”Og så...var jeg veldig alene, hadde praktisk talt ingen venner. (...) Du blir veldig ensom”*. Bendik (21) forteller at: *”Jeg var jo generelt lite med folk i fjor. Men å komme på fester helt alene, det var en stor påkjenning, altså”*. Også Thomas (24) skildrer fraværet av et nært nettverk:

Det var et veldig annerledes liv og da, å ha vært samboer lenge og så plutselig skulle bo alene (...). Jeg har aldri vært en sånn som har hatt stort nettverk av venner og sånn. Jeg kjenner mange, men har få venner. Så da ble jeg sittende ganske mye alene (...). Det ble mye sånn...jeg er veldig interessert i bøker, så ble sittende veldig mye alene og lese.

Ingrid (23) kjente seg alene mellom to ulike miljøer: *”Nesten alle menneskene som var rundt meg var i et av de to miljøene på en måte [skole- eller kirkemiljøet], så jeg...det var veldig vanskelig å...det var lett å føle seg helt alene da mellom de samfunnene”*. Tre av informantene, her representert med sitater fra Bendik (21) og Sumaira (20), ga videre uttrykk for at de ikke hadde noen voksne å støtte seg til og savnet dette. For Bendik dreide det seg om manglende støtte fra familien:

Jeg fikk jo ikke så mye av de rundt meg. Men det er jo på en måte litt min skyld, også. Men, kanskje at familien bør være obs på, når barnet flytter hjemmefra til Oslo eller et eller annet sånn, å følge litt mer opp. Kunne være den gode forelderen som kommer inn og hjelper til med å pakke opp. Være en som har lyst til å være der, hjelpe til med små ting, for det betyr så mye. Og ta det barnet sier på alvor. Det barnet ber om, trenger kanskje ikke være så viktig for deg, men det kan være utslagsgivende for barnet, liksom (...). For det var faktisk ingen som hjalp meg...

For Sumaira (20) handlet det om manglende hjelp fra lærerne for å få slutt på mobbingen: *”De [lærerne] har egentlig hele tida sagt, prøv og ignorer det [mobbinga]. De har aldri tatt noe tak i det, bare sagt det er slik barn er”*.

Til slutt gir to av informantene uttrykk for at de har opplevd inkludering i sitt sosiale miljø som betinget. Karianne (27) opplevde at inkludering betinget en viss adferd og fremtoning:

Under skinn av å være tolerant og åpent, så er det veldig strenge kriterier for hva som egentlig er greit. Og en veldig kontant beskjed dersom du faller utenfor. Da er det jo bare det at ingen gidder å henge med deg, at ingen tar kontakt og (...) Hvis man skulle henge med og bli en del (av gjengen), da måtte man prestere eller utfordre gruppa litt. Gi noe som de ikke kunne gi eller...

Hun opplevde videre det å forstå hvilke regler som gjaldt for å bli inkludert som vanskelig:

Og så fikk jeg noen venner som var født og oppvokst i Oslo. Og så prøvde jeg veldig hardt å passe inn der. Og det var litt vanskelig for meg. (...) Jeg tror at jeg kanskje ikke helt greide å skjønne det, hva kriteriene var. Det var det som var litt problemet, da.

Ingrid (23) opplevde inkludering betinget av både en viss adferd, samt sosialt vedlikehold:

I kirkemiljøet kom jeg jo litt i konflikt med pastorer og sånn, fordi jeg sa det jeg mente. Og følte egentlig ikke...eh...man mister jo venner om man ikke tar hånd om de uansett. Det føler jeg vel gjaldt begge steder [skole- og kirkemiljøet].

Manglende aksept og anerkjennelse: Fem av informantene kom på ulikt vis inn på en opplevelse av manglende aksept og anerkjennelse for den de er i sine fortellinger om veien inn i depresjonen. Ingrid (23) opplevde som beskrevet i sitatet ovenfor manglende aksept for å sette spørsmålstegn ved vedtatte sannheter i sin kirkemenighet. For Bendik (21) dreide opplevelsen av manglende aksept seg om at hans homofile legning ikke ble fullt ut anerkjent da han fortalte søsteren sin om dette:

Og så fikk hun samla seg litt og sa at hun ville jo at jeg skulle være lykkelig, bla, bla, bla, men så sa hun at hun hadde jo håpet at jeg var heterofil, for det hadde vært lettere, da kunne du ha fått et lettere liv og få barn og sånt, liksom.

Live (21) opplevde manglende anerkjennelse og inkludering i sin skoleklasse: ”Ja, eller det starta vel egentlig i første klasse på barneskolen. Sånn: okay, du er ikke kul nok til å være med oss”. Tre av informantene legger vekt på en opplevelse av ikke å kunne være seg selv. Mens det for Bendik (21) dreide seg om at han skjulte sin homofile legning hele ungdomstida, opplevde Karianne (27) at det ikke var rom for å dele tungsinnen i sin gjeng (slik beskrevet i sitatet ovenfor). For Line (31) var det sentrale at hun ikke kunne ha det uttrykket hun ville:

De [foreldrene] vil at jeg skal være en A4-type, en Oslo vest-type. Og jeg har nok aldri vært den jenta (...) Så jeg har nok alltid skilt meg ut og villet skille meg ut, men jeg har ikke fått lov å være den jeg har hatt lyst til å være. (...) Og jeg har jo ikke lyst til å gjøre at han [far] skammer seg overfor meg.

Hun beskriver også en opplevelse av at hun synes mange lever for forutsigbare liv og at hun føler hun ikke passer inn i dette:

Jeg får helt panikk av å skulle etablere meg. Da får man et hus og noen barn og så har man en hund og så lever man...treffer man barselgruppen en gang i uken, og så har man middag en gang i måneden med venninner, kanskje. Jeg kan ikke tenke meg det. Jeg synes det virker veldig kjedelig og klaustrofobisk. Jeg må ha litt uforutsigbarhet.

Vansker med overgangen til student- og voksenlivet: Dette var også et tema som ble trukket frem i mange (fem) av fortellingene om egen depresjon. To av informantene beskriver at de opplevde at brytningstida mellom ungdoms- og voksenlivet bød på identitetsvansker i form av å «finne seg selv». For Ingrid (23) dreide det seg om å finne frem til egne standpunkter:

De [foreldrene] hadde to helt forskjellige verdenssyn (...) så jeg kom veldig sånn i klinsj føler jeg. Og klarte ikke helt å finne ut hvor jeg var da, i dette her. Og det gjorde meg bare...jeg er veldig tenkende og analyserende og...opptatt av å finne frem til ting som er riktig og få orden på en måte. Og så klarte jeg ikke det, og så gikk det under for meg egentlig, ganske tidlig.

For Thomas (24) synes en manglende entusiasme over utdanningsvalg å være vanskelig: ”Jeg synes det var veldig frustrerende ikke å strekke til. Hadde gjort det slutt med samboeren min rett før jeg begynte [på studiene], og tenkte at nå kan jeg liksom vie livet mitt til det der”.

Karianne (27) trekker henholdsvis både frem vansker med å komme inn i studenttilværelsen og, som illustrert i det følgende sitatet, vansker med å etablere et nettverk i en ny by: ”Og så tror jeg at jeg var i en situasjon hvor jeg prøvde veldig hardt å få meg nettverk og sånn, litt sånn den ”klassiske ungdomstida”. Jeg prøvde å etablere meg i Oslo uten særlig mange kontakter”. For Line (31) synes manglende realisering av forventninger til voksentilværelsen å være sentralt: ”Det at jeg nå endelig var ferdig [med videregående] og endelig på en måte voksen og skulle gjøre det jeg ville. Og så ble det ikke helt som jeg tenkte, tror jeg”.

Tap av nær relasjon: Fire av informantene nevner tap av noen som sto dem nær som viktig for å forstå depresjonen. Mens det for Line (31) var snakk om venninner som trakk seg unna, trekker Sumaira (20) frem tapet av en lillebror som en viktig årsak til at depresjonen kom da den gjorde. Karianne knytter på sin side (27) sin andre depresjon til samboerbrudd:

Jeg hadde fire fine år med en mann som hjalp meg veldig mye, som tok veldig på alvor dette depressive og spising og sånne ting. Jeg har liksom aldri vært så på plass som i den tida

med ham. (...). Når jeg var i et forhold hvor jeg følte meg veldig tatt vare på og støtta opp under, så bærer man jo ikke alt alene, ikke sant. Da er det også lettere å kanskje holde seg unna det aller verste. Man greide liksom å styre unna før man havner utafor, da...

Live (21) forstår det at hun ikke fikk lov å treffe bestevenninnen mer som en viktig årsak til at depresjonen kom da den gjorde:

Mye av det som fikk meg til å bli veldig deprimert var at plutselig så fant foreldrene mine ut at hun [bestevenninna] røyka [hasj]. (...) Og plutselig fikk jeg ikke lov til å møte henne lenger...og det var jo bestevenninnen min. Så jeg ble jeg sittende alene og visste ikke hva jeg skulle gjøre, og så ble det bare enda verre...

Mobbing: Live (21), Bendik (21) og Sumaira (20) innledet sine fortellinger om depresjonen med å trekke frem betydningen av å ha blitt utsatt for mobbing. Sumaira (20) forteller dette:

Etter ti år med mobbing og slike ting. Og så...ja, jeg fikk ikke til ting på skolen, for jeg var veldig deprimert, og husket ingenting (...). Ja, så det var vel det at det kom en bølge av ti år, da, og oppveksten og alt sammen. At jeg begynte å reagere. Og ja, så ble jeg deprimert.

Mens Bendik (21) beskriver det slik: ”Jeg ble veldig mobba fra 1. til 10. klasse. Det var veldig tungt. Så jeg har skifta skole tre-fire ganger, og har opplevd mye vondt med det (...). Jeg har såpass mange skader fra barndommen, fra hva folk sa”.

Anlegg for depresjon: Dette var et tema tre av informantene henviste til som sentralt for å forstå egen depresjon. Både genetisk anlegg i form av depresjon i familien, samt en personlighetsmessig tilbøyelighet til eksistensiell grubling ble trukket frem. Thomas (24) legger vekt på det siste:

Jeg vet ikke om du har sett Sopranos? Men han hovedpersonen der mener at han har anlegg for depresjon...eh...jeg tror jeg har det. Jeg graver meg lett ned i tanker. Tilbake til det med kompleksitet, da, så liker jeg å spinne på tanker og sånn.

Depresjonen som noe selvforskyldt: Tre av informantene fremhever at de opplever at de selv har bidratt til depresjonen, enten i form av at de har presset seg ut over egen helse og kapasitet, eller i form av negativ kognitiv stil. Live (21) beskriver det sistnevnte slik:

Jeg tenker at mye er selvforskyldt. Mange av de tankene lagde jeg kanskje selv. Sånn: ”nå har jeg ingenting å gjøre, nå blir jeg deppa og går og griner” eller ”nå kjeder meg, nå går jeg og kutter meg” eller bare sånne teite greier.

Bendik (21) beskriver dessuten det at han sto alene i vanskene som delvis selvforskyldt: *”Jeg fikk jo ikke så mye av de rundt meg. Men det er jo på en måte litt min skyld, også”*.

3.1.3 Hvilke normer og idealer ser ut til å prege narrativene?

Studien ønsket videre å undersøke hvilke eksplisitte og implisitte normer og idealer som syntes å komme til uttrykk i informantenes fortellinger om veien inn i depresjonen (for definisjon av disse, samt fremgangsmåte ved analysen, se avsnitt 2.3.5.). Analysen av narrativ kontekst viste at særlig syv eksplisitte normer og idealer å være sentrale: ”vellykkethet”, ”høye ambisjoner”, ”individualisme”, ”felleskapets betydning”, ”selvrealisering”, ”fleksibilitet” og ”effektivitet”. Videre lot seks implisitte normer og idealer til å gå igjen: ”selvansvarlighet”, ”lite rom for sårbarhet og svakhet”, ”instrumentelt selvforhold”, ”betinget egenverdi og fellesskap”, samt ”selvoptimering”.

Eksplisitte normer og idealer:

Vellykkethet: Fem av informantene trakk eksplisitt frem at de opplevde det å være vellykket som viktig. Innfallsvinkelen til vellykkethet syntes å variere fra å oppleves som en forventning (en norm) eller som noe ønskelig (et ideal), samt variere mellom å være motivert av et indre ønske eller av en ytre forventning. Noen komponenter for vellykkethet syntes å gå igjen: å være attraktiv, ta høyere utdanning med gode karakterer, ha en stor vennekrets, mestring av og kontroll på tilværelsen generelt, ha en god karriere, samt etablere seg med partner og barn. Karianne (27), som for øvrig i sitt narrativ synes å oppsummere mange av de kriteriene for vellykkethet de andre informantene trekker frem fra hvert sitt hold, beskriver viktigheten av attraktivitet i det følgende sitatet: *”Fortsatt dette med attraktivitet. At man er attraktiv både intellektuelt og fysisk. Men kanskje på en litt annen måte, nå skal man være tryggere og mer voksen. Ha kontroll på livet sitt. Vite hvor man skal, hvor man er”*. I tillegg synes det å gå frem av sitatet at hva som gir anerkjennelse er noe som er i endring i form av at trygghet og kontroll gis mer bifall enn tidligere. Også Sumaira (20) beskriver at hun opplever attraktivitet som et kriterium for å være vellykket i sitt miljø. Karianne vektlegger dessuten karriere: *”Karriere er stort vil jeg si (...) Altså, det vellykka, at man mestrer. Ha en god jobb, få gode resultater”*. Line (31) legger tilsvarende vekt på en opplevelse av forventninger om å etablere seg innen visse rammer, samt sikre seg en god karriere for å føle seg vellykket og anerkjent:

Han [faren] ønsker at jeg skal bli som søsteren min. Hun er tre år eldre. Ble ingeniør. Giftet seg med ungdomskjæresten sin. Fikk seg hus og barn og hund og...jobb og kler seg pent og går med perleøredobber og...lik som så A4, da. Da er hun på plass.

Hun gir også uttrykk for at hun opplevde en forventning om høyere utdanning fra foreldrene og at dette er noe som forventes ”å være på plass” på et visst punkt:

[Jeg] hadde en SFO hvor jeg jobbet i 2 ½ år, som jeg syntes var helt fantastisk. Og så begynte mamma og pappa og pushe meg på at jeg måtte studere. Jeg hadde egentlig ikke lyst. Men de sendte meg til en sånn studieveileder (...). Hun foreslo design, så da begynte jeg med det. Det var et veldig gøy studie, men jeg hadde ikke lyst til å drive med det da jeg var ferdig.

Individualisme: Tre av informantene synes å uttrykke en oppfatning av individualisme som gjeldende normativt utgangspunkt i sine fortellinger om veien inn i depresjonen. Informantene ser imidlertid ut til å ha ulike fortegn i sine fremstillinger av denne normen. Karianne (27) synes å uttrykke en skepsis mot dette:

At det er veldig individualisert, fellesskapet er jo begrensa til avtalte møter, gjerne på et utested med en øl i hånda (...). Det er lik som ikke noe sted, altså noe rom (...) hvor folk bare kan møtes heller. Det er jo veldig definerte plasser en kan være på, med definerte ting man kan gjøre. Som jo gjør at folk står veldig alene.

Ingrid (23) ser derimot ut til å ha en mer positiv oppfatning: ”Det er noe veldig tiltrekkende da, synes jeg, over det individuelle, selvrealisering...og...”.

Betydningen av sosial støtte: Til tross for at flere av informantene altså syntes å oppfatte individualisme som gjeldende norm, beskriver tre av dem eksplisitt positive erfaringer med betydningen av sosial støtte, samt at de har savnet dette. Når det gjelder sitater som illustrerer savn av fellesskap og opplevelse av å stå alene, se for øvrig det tidligere avsnittet om å ”stå alene”. Når det gjelder det førstnevnte, uttrykk for betydningen av sosial støtte, forstår Bendik (21) det at en venninne og hennes mor hjalp ham da han hadde det som verst, som en viktig årsak til at han kom seg på bena igjen:

Så jeg ringte en venninne som bodde rett i nedenfor, og hennes mor bodde også der. Og så sa jeg bare at jeg gråt og at ”du, nå klarer jeg ikke mer, jeg er så på randen nå. Jeg må komme ned til dere”. Og det fikk jeg selvsagt lov til, lik som. Så jeg gikk bort dit, og kom inn, og gråt og var helt fra meg. Og de tok meg veldig godt i mot, de har redda meg, den familien.

Line (31) beskriver tilsvarende at hun ikke ser hvordan hun hadde kommet i mål med masteren uten hjelp fra foreldrene:

Så til slutt flyttet jeg hjem til mamma og pappa, sa "dere må hjelpe meg", jeg må bli ferdig med denne masteren. Så jeg bodde der i over to måneder. Hvor de vekket meg om morgenen, lagde frokost og kjørte meg til universitetet. Og hadde middag klar på kvelden når jeg kom hjem. Og sånn var det i to måneder, og jeg klarte å få ferdig masteren (...). Følte meg som en 7-åring igjen som har fått hjelp på skolen [ler]. Men de måtte bare hjelpe meg for at jeg skulle klare å bli ferdig.

Til slutt beskriver Ingrid (23) hvor lett hun opplever det er å falle utenfor et fellesskap og viktigheten av at fellesskapet inkluderer mer:

Men, en negativ ting med det igjen [individualisme], er at folk kanskje ofte står, at man er sammen når man er på skolen og så er det mange som faller utenfor. Som kanskje ikke ville falt utenfor hvis det var i et kirkemiljø. Og det behovet for det fellesskapet tenker jeg at det blir mer og mer av, egentlig...

Selvrealisering: Et ideal og ønske om selvrealisering i form av å kunne leve ut egne evner og interesser, samt et ønske om å kunne nyttiggjøre seg mulighetene som løpende oppstår, ble trukket frem av tre av informantene. For Line (31) ser selvrealiseringen ut til å dreie seg om et ønske om å kunne leve ut sine interesser og anlegg, og at dette var noe som motiverte henne til å ta på seg mange frivillige verv: *"Fordi jeg synes det var gøy (...). Nei, jeg tok på meg alt for mye, men jeg hadde så lyst til å gjøre alt"*. For Ingrid (23) og Sumaira (20) later selvrealiseringen til å bære mer preg av et ønske om å benytte seg av alle mulighetene livet gir, samt en engstelse for å gå glipp av noe eller velge feil. Sumaira beskriver det slik: *"Hva skal jeg gjøre med livet og er det for sent?"* Mens dette er Ingrids skildring:

Jeg har ikke visst hva jeg skal gjøre i det hele tatt. Og samtidig føle at tida går, at man ikke har lyst til å gå glipp av enten seg selv eller fellesskapet eller gud [ler] på en måte. Man har ikke lyst til å gå glipp av ting, men samtidig vet man ikke hva man skal ta utgangspunkt i. Så det har vært en stor frykt egentlig, å gå glipp av meg selv, da. Å bli med på den festen eller ikke...og så...man blir redd for om det er et dumt valg, da (...). Jeg tror det er litt i vår tid, det er veldig mye fokus på din egen selvrealisering. Man blir så redd for å gå glipp av seg selv, i hvert fall var jeg det, veldig.

Høye ambisjoner: En opplevelse av at det er ønskelig å ha ambisjoner og utmerke seg beskrives eksplisitt, samt i positive ordelag, av to av informantene. Thomas (24) gir uttrykk for at han synes det var for lite ambisjoner i sitt videregående miljø:

Vet du hva, det er noe som har irritert meg veldig, at det er mange som ikke har ambisjoner. Folk som bare holdt på for seg selv uten å ville vise [nevner kunstformen] til et publikum. Og det var vanskelig. Man må liksom ha en felles kunstnerisk plattform, men også et felles ambisjonsnivå, da.

Karianne (27) trekker på sin side frem at det for henne er viktig å utmerke seg: ”Det å kanskje utmerke seg, jeg har kanskje funnet noe jeg er god på, og så har jeg prøvd å utmerke meg innenfor det”.

Fleksibilitet: To av informantene gir uttrykk for at de opplever fleksibilitet som en ytre norm og et ideal i sitt sosiale miljø. For begge, Line (31) og Karianne (27), har det handlet om fleksibilitet hva gjelder personlighet, karakter og fremtoning, og begge har funnet dette vanskelig. Line beskriver det slik:

Jeg føler jeg er veldig fleksibel, eller jeg har måttet være veldig fleksibel. Føler liksom at jeg har mange forskjellige personligheter. Jeg kan stæsj meg opp og være med på familieselskaper og ball og type sånne fancy tilstelninger, og blende inn og være sånn som er forventa av meg. Og så når jeg da ikke er hjemme eller ikke sammen med noen som forventer det av meg, så kan jeg være en helt annen (...). Så det har nok hatt en stor påvirkning på [depresjonen], at jeg ikke har følt at jeg kan være meg selv.

Effektivitet: Til slutt synes to av informantene på ulikt vis å gi uttrykk for en oppfatning av effektivitet som et ideal. På oppfølgingsspørsmål om hva han tror er hans drivkraft for et tidligere beskrevet ønske om å utrette noe formålstjenlig, helst daglig, legger Thomas (24) vekt på at effektiv bruk av tid er en anerkjent verdi og at dette er noe som passer med hans personlighet:

Jeg vet ikke jeg, det er vel moralsk da...å sløse med tid er en dårlig verdi i vår tid. Det er jo litt sånn lavstatus å kaste bort tid. Man skal gjøre ting. Jeg føler det bare er sånn i samfunnet da. Og jeg kjeder meg hvis jeg ikke gjør noe.

Sumaira (20) opplevde derimot en forventning om effektivitet i form av å bli frisk så fort som mulig da hun søkte hjelp for sin depresjon, som vanskelig:

Og så dro jeg til helsestasjonen, og så fikk jeg sånn tre gratistimer, og da sa han at ”du får tre gratistimer og så henviser vi deg et eller annet sted om...” og da følte jeg mer at han egentlig ikke ville høre på det i det hele tatt (...). Og så følte jeg ikke at...jeg har tre ganger å bli frisk på, det går sikkert fint. Men så ble jeg ikke det, og bare latet som når jeg hadde det presset. For det var jo mye mer enn det.

Implisitte normer og idealer:

Individualisering: Hos fem av informantene synes en forventning om selvansvarlighet (både fra seg selv og miljøet rundt) i form av at en kun har seg selv å stille til ansvar for hvor man er i livet, implisitt å komme til uttrykk på ulike måter. Det samme gjorde en forventning om å ta

ansvar for å klare seg uavhengig av andre, altså uavhengighet. For Live (21) synes det å dreie seg om å ta ansvaret for egen depresjon ved å attribuere den til sin egen negative, kognitive stil snarere enn ytre erfaringer eller rammer (se sitat under ”depresjonen som selvforskyldt”).

Line (31) beskriver på sin side at hun jobbet da hun var deprimert og egentlig ikke orket.

Dette kan tolkes i retning av en underliggende antakelse som tas for gitt om at en selv er ansvarlig for å forsørge seg selv, også ved sykdom:” (...) *da hadde jeg begynt å jobbe 60 % igjen. Jeg følte at jeg måtte tjene penger, selv om jeg ikke fatter hvordan jeg orket det*”.

Bendik (21) synes å forklare den vanskelige situasjonen han var i psykisk og sosialt med egen manglende mestring av situasjonen ved å bruke formuleringen ”alt jeg ikke hadde fått til”:

”Så jeg lå i senga og fikk ikke puste og var helt apatisk og klarte ikke å samle tankene mine, og så disse tingene og så alt jeg ikke hadde fått til”.

Sumaira (20) beskriver i det følgende sitatet et utsagn fra en lærer, som kan tolkes som en antakelse fra læreren om at Sumaira selv delvis kunne holdes ansvarlig for mobbingen.

De [lærerne] har egentlig hele tida sagt ”prøv og ignorer det”. De har aldri tatt noe tak i det, bare sagt ”det er slik barn er”. Men de er ikke slik i det hele tatt, det er bare de voksne som ikke har brydd seg. Og som også har vært med. Fordi jeg egentlig bare har vært sånn slem. Særlig ei [lærer] som sa ”hun der er bare sånn slem”, det var i andre klasse.

Hun beskriver videre at hun også selv kunne lure på om mobbingen var hennes skyld:

Så jeg har prøvd å være tøff, ha en fasade. Så de [mobberne] tror jo da at du tåler mer, ...så man tenker også på, hva hvis jeg ikke hadde hatt den fasaden, kanskje de hadde sluttet da? Så det blir til at du alltid skylder på deg selv, da.

Karianne (27) forteller at hun kunne ønske hun hadde tatt det sosiale miljøet med i betraktningen da hun ble deprimert, men i stedet bare skyldte på seg selv. Et utsagn som kan forstås som en underliggende tilbøyelighet til å attribuere vansker først og fremst til seg selv. Dette sitatet kom for øvrig etter at intervjuer hadde beskrevet oppgavens samfunnsperspektiv: ”For da har jeg tenkt at da burde jeg kanskje forstått selv at jeg var i et dårlig miljø og kommet meg ut, og ikke skyldt på meg selv da...”

Lite rom for sårbarhet og svakhet: Hos fire av informantene synes en organiserende, normativ antakelse å være lav aksept og lite rom for sårbarhet og svakhet. Dette kommer til uttrykk på ulike måter, som jeg vil forsøke å illustrere i de følgende sitatene. Line (31) beskriver at hun vil skåne en fremtidig partner for å være sammen med henne grunnet mulighet for å vise seg redusert og sårbar i fremtiden i form av en ny depresjon. Med andre

ord synes en underliggende normativ antakelse her å være at sårbarhet og svakhet ikke er noe som står ”høyt i kurs” i en kjæreste:

Men jeg husker da jeg møtte gutter, så tenkte jeg: ”stakkars, du skal slippe å være med meg”. (...) Ehm...så jeg vet ikke om det er noe som ligger dypt inni meg på grunn av depresjonene, at jeg ikke strekker til og at det blir for mye at jeg ikke har lyst til å utsette noen for meg hvis jeg skal fortsette å være sånn resten av livet.

Thomas (24) gir på sin side uttrykk for at han ikke tok tilstrekkelig hensyn til at han ble syk, og tok opp studiene for fort. Dette kan forstås som en underliggende opplevelse av at det er lite rom for sårbarhet i form av en periode med redusert kapasitet i utdanningssystemet:

Eh, det starta vel, jeg fikk prolaps i ryggen, eh, så jeg tenkte mye på det, og så begynte jeg på nytt studie, så det var veldig, sånn, mye på en gang, og så kom den prolapsen, og da ble det for mye (...). Men så begynte jeg kanskje for fort og komme i gang med ting og da ble jeg veldig sliten, så..

To av informantene gir eksplisitt uttrykk for at de har opplevd det som viktig å opprettholde en mestrende fasade utad, noe som også kan tas til inntekt for en underliggende norm om lav aksept for å vise seg sårbar. Sumaira (20) forteller at hun satt opp en fasade av mestring og likegyldighet mot mobbingen:

For når du blir mobbet så må du lage et sånt forsvar, du har en humor hvor du også gjør narr av deg selv ikke sant. Liksom ”å, jeg tåler alt, jeg er så tøff og slike ting”. Så det er bare en fasade, og så turte jeg ikke si det, så da bare fortsatte det. Jeg hadde det jo tilsynelatende greit så...

Line (31) beskriver hvordan hun opplever at vanskeligheter innad i familien bør dekkes over med en plettfri, mestrende fasade: ”Ja, det er den fasaden. Selv om du kranbler og alt mulig sånt noe...så skal man vise utad at man har en god jobb, at man har fin bil, at man er noe”. Hun skildrer videre at hun til tross for en åpen personlighet, har funnet det vanskelig å snakke om hvordan hun egentlig har det. Dette kan også forstås som et uttrykk for en underliggende norm om mestring og fravær av sårbarhet:

Jeg er blitt nødt til å kjenne meg selv bedre. Blitt nødt til å være mye mer åpen, selv om jeg aldri egentlig slet med å være åpen før. Så er det noe annet å være åpen om kjærester, folk du har hatt sex med, sånne ting man snakker med venner om, og det som foregår dypt inne i en selv med tanker som kanskje føles litt flaut. Det er så privat. Men det har jeg lært meg å være mer åpen om.

Til slutt beskriver Karianne (27) en opplevelse av lite rom for feilgrep i sin ungdomsvennegjeng, noe som kan tyde på en norm og et ideal om å være sterk og mestre, og dertil fravær av svakhet: *”Ja, og så ble man så...dømt nord og ned liksom, det var liksom ikke noe rom for feilgrep, da”*.

Instrumentalisering av selvet: I beretningene til tre av informantene synes et instrumentelt selvforhold på noen områder implisitt å ligge til grunn. Dette kommer blant annet til uttrykk ved at deler av beretningene synes å vitne om selvforhold hvor selvet manipuleres og benyttes som et middel til å nå mål utenfor seg selv (Vetlesen, 2008). I Lives (21) narrativ, synes for eksempel skolemiljøet å bære preg av en norm om instrumentalisering ved at det å ha en ”sosial strategi” ble benyttet som middel for å nå et mål om sosial status. For medelevene som fulgte en slik strategi, syntes dette å innebære å gi avkall på naturlige impulser og ønsker om å leke eller være sammen med de man måtte ønske, og snarere strategisk omgås visse, populære elever, samt bedrive visse, anerkjente aktiviteter:

De [kule] gjenga seg vel opp i første klasse og så ble de venner og så fant de vel...de fant ut ting fortære, de visste hvordan det var og...de hadde antageligvis noen eldre søsken i tillegg som hjalp dem liksom ”sånn her må du oppføre deg for å få et bra liv eller noe sånn” (...).De har sikkert hatt lyst til å være venner med de som ikke var i den populære gjengen, men de har sikkert måttet være tøffe(...).

Også Karianne (27) beskriver en forventning i sitt sosiale miljø om at hun måtte være på en bestemt måte for å oppnå sosial status. Middelet for å oppnå dette syntes å være å gi avkall på personlighetstrekk hun opplevde som sine, og heller forsøke å vise andre mer verdsatte trekk:

Og så var det en gang hun [en venninne] sa ”Karianne, du smiler jo aldri, hva er det som er galt med deg, kan du ikke bare prøve å smile litt?”. Og da hadde jeg gått rundt og prøvd å være så kul, ikke sant. Jeg er jo egentlig en glad person, og så var det å prøve å finne den balansen mellom å være kul og edgy (...). Jeg greide jo ikke å finne den balansen.

Det å måtte gi avkall på visse sider hun så på som ”sine egne” (å være glad), samt ta til seg trekk hun antok ville gi sosial anerkjennelse (være mer alvorlig/kul), kan tolkes i retning av at instrumentaliseringen synes å bidra til en opplevelse av å gå på akkord med seg selv, samt å bevege seg unna seg selv. I Thomas (24) sin beretning, synes en norm om målrasjonalitet, riktignok med et forbehold til slutt, å ligge til grunn når det ikke å ha utrettet noe formålstjenlig på en dag gir dårlig samvittighet:

Hvis ikke jeg har gjort det [utrettet noe], så får jeg dårlig samvittighet når jeg legger meg. Da føler jeg at jeg har kasta bort en dag. Og da begynner jeg å tenke, livet er kort, jeg har ikke så mye tid... Men sånn i det store og det hele bekymrer jeg meg ikke for antall dager jeg ikke gjør noe her i livet.

Betinget egenverdi og fellesskap: En normativ antakelse om at egenverdi og anerkjennelse både fra seg selv og andre er noe betinget som løpende må vinnes, ofte gjennom ytre prestasjon og suksess, ser ut til å gå igjen i narrativene til fire av informantene. Det samme gjør en opplevelse av at inkludering i fellesskapet betinges av en viss adferd. Noen av informantene later til å ha internalisert denne normen, mens andre, som Line (31), synes å være mer kritiske. I det følgende sitatet fra Thomas (24) ser anerkjennelse av seg selv ut til å knyttes til om han har utrettet noe: ”Man skal bidra. Ikke til samfunnet eller verden eller noe sånn (...). Man skal utrette noe. Det er viktig for meg, for min selvrealisering, da”. I tråd med dette beskriver Karianne (27) at en ubetinget tilfredshet med egen innsats for henne forutsetter ytre resultater blant annet i form av toppkarakterer. Også dette kan vitne om en underliggende norm om at egenaksept fordrer en viss prestasjon:

Tror liksom, selv om det er en klisjé, så tror jeg i hvert fall for min del at det har vært veldig viktig for meg. Å mestre ting, når jeg ikke gjør det så baller det på seg, liksom (...). Da jeg kom tilbake etter den smellen, så har jeg A i alle fag. Så kanskje, ja, jeg er opptatt av det. Leverte master for ikke så lenge siden, og jeg kommer til å bli kjempelei meg hvis jeg ikke får A, rett og slett.

For Bendik (21) synes det å dreie seg om en opplevelse av at ubetinget aksept fra familien fordrer en heterofil legning, men at ytre suksess kunne ”bøte” på dette ved å gi en annen form for anerkjennelse når han skulle fortelle om sin legning: ”[Jeg ville] være så bra som jeg kunne før jeg skulle si det. For jeg var så redd for at de ikke skulle ta det bra, liksom. Så det var viktig å være så suksessfull som jeg kunne være”. Lines (31) beskrivelse av sitt sosiale miljø synes å vitne om at ytre tegn på suksess som en god jobb med god lønn, er viktigere for å få anerkjennelse enn hvordan man faktisk har det. Normer hun er i opposisjon mot:

Jeg har aldri fått høre ”så lenge du er lykkelig” (...). Mens jeg bare ”er det det som betyr noe, er det ikke viktig at det er en jobb jeg trives i?” Og han [far] sier at ”jo da, men det må være en god jobb, da”. Jeg har sagt det til ham også, skulle ønske at jeg hadde fått høre det [at det viktigste er at hun er lykkelig].

Under praten etter intervjuet hvor informasjon om oppgavens samfunnsperspektiv var gitt, beskriver hun også at hun opplever at foreldre kan knytte anerkjennelse av både seg selv og

barnet til barnets prestasjoner på felt som er viktige for foreldrene: *”Barna blir på en måte en gjenstand for hvem man selv er. Så jeg tror det blir et kjempenederlag hvis barna ikke strekker til eller ikke er som man vil, da”*. Karianne (27) beskriver, som gjengitt i tidligere sitater, en rekke opplevde ”kriterier” for å få anerkjennelse fra og bli inkludert i sitt sosiale miljø. Dette kan tolkes som at fellesskapet oppleves som noe betinget hvor visse egenskaper og prestasjoner forventes, ønskes velkommen, samt gir inkludering, i større grad enn andre. Også Lives (21) tidligere nevnte fremstilling av sitt miljø med fokus på å være kul og pen for å bli inkludert, kan tyde på dette. Karianne beskriver imidlertid at hun opplever at de færreste i praksis alltid klarer å leve opp til idealene og at hun opplever dem som noe urealistiske:

(...) man kan finne noe på IKEA, men da er det liksom sånn ”ja, på tross av at det er IKEA, er den veldig fin”. Det skal liksom, selv om vi er studenter og knapt har penger, så skal vi greie å få tak i et designmøbel likevel... [ler].

Til slutt beskriver hun at hun kan ”spille på” intellektet. Dette uttrykket kan også tolkes i retning av at en ubetinget verdi i kraft av å være til, har vært fraværende, mens det gjeldende har vært en underliggende norm om å måtte ”ha noe å spille på” for å ha krav på anerkjennelse. Med andre ord, betinget egenverdi: *”[Jeg har] prøvd å spille litt på intellektet, kanskje? Har ikke fått til så mye annet, så..har aldri vært spesielt populær blant gutta eller...har ikke vært ansett som pen eller...så det var jo liksom hodet da, som kunne...”*

Selvoptimering: En normativ forventning både fra seg selv og andre om at en bør strebe etter å bli en optimal versjon av seg selv, synes å komme til uttrykk hos tre av informantene. Mens Karianne (27) som nevnt strekker seg etter å bli så god hun kan faglig, beskriver Line (31) en opplevelse av forventning om å bli en best mulig versjon av seg selv:

Jeg tror det er et mye større press på å selvrealisere seg selv (...). Vi har alt, vi ligger på toppen. Og så har vi alle muligheter foran oss. Og da blir det litt sånn, ok, men hva skal jeg velge? Hva skal jeg gjøre, hvem skal jeg bli når jeg kan bli hva som helst og være den jeg vil? Ha muligheten til alt, og så blir det vanskelig. Og så forventer alle rundt deg at man skal bli den beste personen man kan bli, fordi man har mulighet til det. Og det er et veldig stort press på unge mennesker.

Thomas (24) later til slutt til å legge den samme normen om selvoptimering til grunn når han beskriver å ha høye standarder: *”Jeg tror jeg aldri kommer til å føle meg bra nok, men det har jeg bare innsett. Men noen dager føles det som det er det eneste som er viktig, da. Men målestokk...jeg setter høye krav til meg selv”*.

4 Diskusjon

I denne delen vil funnene som ble presentert i resultatdelen diskuteres opp mot problemstillingene og forskningsspørsmålene: Synes årsakene til depresjonen, samt normene og idealene som kommer til uttrykk i narrativene å være i tråd med samfunnspsykologisk teori om depresjon? Hva er likt og ulikt? Hvordan kan årsakene, normene og idealene knyttes til depresjonen fra henholdsvis informantenes og et samfunnspsykologisk perspektiv? Hvilke psykososiale faktorer synes å komme til uttrykk? Er disse faktorene tråd med forskningslitteraturen? Jeg vil for øvrig ta utgangspunkt i henholdsvis a) årsaker til depresjonen vektlagt av informantene i narrativene, b) eksplisitte normer og idealer som kommer til uttrykk i narrativene og c) implisitte normer og idealer som kommer til uttrykk i narrativene i diskusjonen av psykososiale faktorer. Som nevnt innledningsvis kjennetegnes narrativer av at de er situerte, ufullstendige og strategiske, skapt i et interpersonlig samspill (Riessman, 2008). Følgelig er det viktig å skille mellom den faktiske, opplevde og fortalte historien, og presisere at funnene som diskuteres i det følgende må forstås på bakgrunn av at de har opphav i den *fortalte* historien skapt i et intersubjektivt samspill (Riessman, 2008). En annen intervjuer, med andre hoved- og oppfølgingsspørsmål i en annen intervjusetting, kunne med andre ord kanskje fått andre historier. Likevel vurderes det at funnene kan si noe om hvordan informantene i denne gitte konteksten forteller om og knytter normer, idealer og årsaker til depresjonen.

Når det gjelder hvilke funn og eksempler som er prioritert i det følgende, er det lagt vekt på relevans for problemstillingen, samt prevalens. Jo flere informanter som kom inn på henholdsvis årsaken, normen eller idealet, samt jo mer eksemplene eller funnene synes å illustrere og belyse spørsmålene i problemstillingen, jo mer plass vil det vies i diskusjonen. Det er videre verdt å bemerke at oppgaven baseres på en sosialkonstruksjonistisk, narrativ virkelighetsforståelse som blant annet kjennetegnes ved å tillate et bredt tolkningsmangfold (Kvale, 2009; Squire, 2008). Følgelig vil flere ulike meningsalternativer være tilgjengelige i mange av informantutsagnene. Riessman (2008) oppfordrer av den grunn narrative forskere til å gjøre tolkningsvalgene som fattes underveis transparente ved å legge frem funn som ikke understøtter de valgte tolkningsmåtene eller postulater fra forskningslitteraturen, underbygge tolkninger med illustrerende datamateriale, samt redegjøre for alternative tolkningsmuligheter der det er aktuelt. Jeg vil i den følgende diskusjonen derfor etterstrebe å følge denne tilrådommen om transparens. Det er for øvrig viktig å lese funnene i lys av at de er hentet fra

et lite utvalg på syv informanter og derfor ikke kan generaliseres statistisk til å si noe felles om årsaker og psykososiale faktorer hos alle unge voksne med depresjon i Norge (for utdypende betraktninger om generaliserbarhet, se avsnitt 4.3.3).

Til slutt vil jeg før diskusjonen følge Kvaales (2002) anbefaling om at forskeren gir til kjenne sin forforståelse på emnet som studeres slik at både forskeren og leseren kan informeres av det i sin vurdering av tolkningene. Det sentrale å nevne i denne sammenheng vurderes å være min interesse for samfunnsvitenskapelige fagfelt som på ulike vis undersøker samspillet mellom ”mennesket i samfunnet og samfunnet i mennesket” som samfunnspsykologi, sosiologi, filosofi, sosialantropologi og idéhistorie. Følgelig er det en mulighet for at tolkninger og fokus kan ha en slagside mot betydningen av sosiokulturelle, samfunnsmessige og normative forhold. Imidlertid har jeg både i analyseprosessen og i den følgende diskusjonsdelen bestrebet meg på å være bevisst denne forforståelsen og forsøkt å forholde meg til datamaterialet med nysgjerrighet, åpenhet og fleksibilitet. I tillegg har jeg tilstrebet å analysere og forstå dataene ut i fra narrativ og samfunnspsykologisk teori, og slik ivareta en ”perspektivisk subjektivitet” til forskjell fra ”partisk subjektivitet” hvor forskeren kun ser etter bevis som støtter egne meninger (Kvale, 2002). Den narrative tradisjonen forstår til slutt forskeren som en del av feltet som studeres, snarere enn uavhengig og objektivt posisjonert utenfor (Riessman, 2008). Følgelig vurderes det som viktigere for validiteten å tydeliggjøre holdninger, kunnskap og forforståelse som kan påvirke innsamlingen og tolkningen av datamaterialet slik det nå er forsøkt, snarere enn å prøve å utestenge dem.

4.1 Årsaker til depresjonen i narrative

Et av studiens formål er som nevnt i innledningen å fremskaffe økt kunnskap om hvilke årsaker til depresjonen unge voksne selv synes å vektlegge i fortellingen om egen depresjon. Den tematiske, narrative analysen identifiserte som tidligere vist syv årsaker til depresjonen som ble vektlagt i narrative (se avsnitt 3.1.2 for en presentasjon av disse). Videre tok studien sikte på å undersøke hvordan informantene selv syntes å knytte disse årsakene til depresjonen, samt å sammenligne dette igjen med samfunnspsykologiske postulater. Dette samspillet vil, i lys av forskningslitteraturen, undersøkes i det neste avsnittet, og vurderes å kunne si noe om hvilke psykososiale faktorer som kommer til uttrykk i narrative med utgangspunkt i årsakene som ble identifisert i den tematiske analysen. Diskusjonen baseres for øvrig på sitater og funn presentert i del 3.1.2.

4.1.1 Samspill mellom identifiserte årsaker og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori

Samtlige informanter synes å komme inn på en opplevelse av å *føle seg mislykket* i sine narrativer om veien inn i depresjonen. Områdene informantene oppgir at de opplever å ha mislyktes på, er ikke å være så effektiv og motivert en kunne ønske seg i studiesammenheng, ikke mestre flytting hjemmefra og påfølgende voksentilværelse, ikke mestre å etablere seg i forhold, vansker med å opparbeide seg et rikt sosialt liv og stort nettverk i en ny by, ikke være attraktiv nok i form av å være slank, pen og moteriktig kledd, ikke ha ubegrenset med energi og kapasitet, samt vansker med å etablere en identitets- og verdimessig plattform.

Sitatene tyder videre på at informantene er bevisst på at dette er ytre idealer, men at de samtidig har *internalisert* disse og ønsker å leve opp til dem. For eksempel når Live (21) sier at: *”Og det der skjønnhetsidealet, at man skal se sånn ut og sånn ut, og jeg så jo ikke sånn ut (...). Jeg ville liksom være en av de såkalte ”Gina Tricot-jentene” som alltid hadde kule klær og var tynne og pene og...”*. Eller når Karianne (27) beskriver at å være i et forhold er et mål på om «man er vellykka» og at hennes singelstatus dermed bidrar til at hun føler seg mislykket. Videre tyder funnene om en opplevelse av mislykkethet på at informantene selv tar mye av ansvaret for at de ikke lever opp til egne idealer og forventninger. For eksempel når Bendik (21) beskriver perioden han ble deprimert slik: *”For jeg var i Oslo da, og var så lei meg for at jeg ikke hadde fått gjort noe ut av Oslo-livet”*. Dette later igjen til å være i tråd med samfunnspsykologiske perspektiver på depresjon på flere måter. For det første synes det å være i overensstemmelse med forståelsen av depresjon i senmoderne tid som en utilstrekkelighetspatologi hvor det påkrevde fokuset på seg selv, egne ressurser og handlinger ender med selvkritikk og opplevelse av å komme til kort (Petersen, 2005; Willig, 2005).

Det faktum at informantene ser ut til å være forholdsvis samstemte i hvilke områder det er viktig å lykkes på, og hvor de selv opplever å ha kommet til kort (som å være attraktiv, mestrende, uavhengige, selvgående, sosialt etablerte og energiske) synes videre å være i tråd med Honneths og Willigs (2005) postulat om en standardisering av selvrealiseringen hvor selvrealisering per se ikke later til å gi anerkjennelse, men at realiseringen må ha visse kvaliteter som effektivitet, selvansvarlighet, ytelse, autonomi, initiativ og fleksibilitet for ”å ha krav” på dette. Hvis en ikke evner å realisere seg på en slik måte, er faren stor for at individene føler seg mislykket og opplever at de ikke mestrer anerkjente områder hvor det er forventet å lykkes. Dette synes å være tilfellet i de ovennevnte eksemplene, som når Thomas

(24) var skuffet over seg selv for ikke å være effektiv og motivert nok i studiesammenheng når dette var forventet av ham, og når Ingrid (23) anklager seg selv for ikke selvstendig å evne å finne frem til egen identitet slik det er forventet. Eller når Line (31) føler seg mislykket fordi hun har mindre kapasitet enn andre. Opplevelsen av mislykkethet overfor slike internaliserte idealer synes dessuten å være i tråd med det tidligere nevnte psykodynamiske perspektivet om depresjon som autoaggresjon grunnet tap av idealer individet ikke lever opp til (Lichtenberg, 2005; Malt et al., 2009). Til slutt later de ovennevnte sitatene å ha en opplevelse av manglende mestring som fellesnevner, noe som understøtter Malt et al. (2009) sitt poeng om manglende mestringsopplevelse som en sentral psykososial faktor ved depresjon i senmoderniteten.

Basert på ovennevnte teorier og funn kan det med andre ord synes som om den psykososiale sammenhengen mellom å føle seg mislykket og deprimert i de gjennomgåtte narrative skyldes *internalisering* av en standardisert form for selvrealisering. I kombinasjon med selvansvarlighet for egen situasjon og manglende anerkjennelse for livet man lever, synes dette å føre til opplevelser av utilstrekkelighet, manglende mestring, verdiløshet, mislykkethet, autoaggresjon, og i siste instans depresjon. Det må for øvrig innvendes at en opplevelse av utilstrekkelighet beskrives som et vanlig symptom ved depresjon (Malt et al., 2009). Følgelig kan det ikke utelukkes at årsaksretningen snarere er at informantene beskriver en opplevelse av utilstrekkelighet grunnet depresjonen, og ikke omvendt slik det her foreslås, at det er normative samfunnsforhold som gjør individer sårbare for opplevelse av utilstrekkelighet som igjen leder til depresjon.

Med unntak av en, trekker samtlige informanter videre frem en opplevelse av å *stå alene* som sentralt i sine narrative om veien inn i depresjonen. Sumaira (20) opplevde at hun sto helt alene mot mobberne, mens Bendik (21) tilsvarende opplevde å stå alene og at ingen hjalp ham da han erfarte vansker med å flytte for seg selv til en ny by: ” (...) *for det var faktisk ingen som hjalp meg*”. For Ingrid (23) og Karianne (27) syntet det sentrale å være at de opplevde fellesskapet som noe skjørt, grunnet en opplevelse av at sosial støtte og inkludering betinget en viss adferd og fremtoning: ”*Ja, og så ble man så... dømt nord og ned, det var liksom ikke noe rom for feilgrep*”. Et fellestrekk i hvordan det å stå alene kobles til depresjonen i narrative, synes således å være at fravær av trygge, ubetingede relasjoner i form av venner, familie eller voksne å støtte seg til gir opplevelser av sårbarhet, ensomhet, samt at man blir overlatt til egne ressurser i vanskelige faser. Dette ser for øvrig ut til å være i samsvar med

Vetlesens (2009) tidligere nevnte postulat om at normer som undergraver eksistensielle grunnvilkår som sårbarhet og avhengighet, svekker forholdene for solidaritet og omsorg, noe som igjen gjør individet utsatt ved å overlate det til seg selv ved sykdom og vansker. En beskrivelse som nettopp synes å fange det psykososiale samspillet mellom depresjonen og opplevelsen av ”å stå alene” i narrative. Imidlertid kan det ikke utelukkes at sosial tilbaketrekking, som er et vanlig symptom ved depresjon (Malt et al., 2009), også kan ha bidratt til opplevelsene av å stå alene.

I tillegg synes forestillingen om at en i bunn og grunn selv har ansvaret for egen situasjon og vansker, og ikke uten videre kan regne med hjelp fra andre, å ligge til grunn for opplevelsen av å stå alene. Som når Bendik (21) beskriver den manglende hjelpen fra familien som ”*på en måte litt min skyld også*”, når Ingrid (23) legger til grunn at å skape egen identitet (og vansker med dette) er hennes ansvar, eller når Line (31) jobbet da hun var deprimert for å forsørge seg selv til tross for at hun ”*ikke fatter hvordan hun orket det*”. En slik forventning om selvansvarlighet og uavhengighet kan igjen bidra til, som blant annet Bendik beskriver, at det man har av sosialt nettverk ikke fanger og følger opp at man har det vanskelig. Også det faktum at den tematiske analysen viste at tre av informantene helt eller delvis forstår *depresjonen som noe selvforskyldt*, kan tas til inntekt for at en forståelse av selvansvarlighet preger narrative. Dermed kan en annen mulig psykososial sammenheng mellom depresjonen og opplevelsen av å ”stå alene”, være via en opplevd forventning om selvansvarlighet. Disse funnene synes også å være i tråd med Dufours (2008, s. 85) betraktninger om at ”det moderne subjekt er overlatt til seg selv, ikke frigjort”. Videre synes funnene om opplevelser av ”å stå alene” å støtte tidligere nevnt forskning om at fravær av sosial støtte kan øke sannsynligheten for at vanskelige livshendelser utløser en depresjon (Keitner et al., 1997), samt er en viktig psykososial faktor ved depresjon (Mykletun & Knudsen, 2009b). Det kan for øvrig innvendes mot funnene at det kan tenkes at fraværet av sosial støtte fra familien fortrinnsvis skyldes andre forhold enn sosiokulturelle normer om uavhengighet og selvansvarlighet, som sosial nød eller livskriser. Like fullt og uavhengig av årsak, går opplevelsen av å stå alene grunnet fravær av trygge og støttende relasjoner igjen i informantenes narrative om egen depresjon. Det samme gjør en forventning om uavhengighet og selvansvarlighet, noe som kan tas til inntekt for viktigheten av å vurdere disse faktorene når depresjon skal forstås fra psykososialt perspektiv.

Også når det gjelder de identifiserte årsakene «vansker med overgangen til student- og voksenlivet» og «tap av nær relasjon», synes *fraværet* av retningsgivende og støttende andre å være sentralt i hvordan informantene knytter disse årsakene til depresjonen i sine narrativer. Ingrid (23) beskriver at hun sto alene om å finne frem til eget verdi- og identitetsmessig grunnlag, mens Karianne (27) sto alene da hun flyttet til Oslo: ”*Jeg prøvde veldig hardt å få meg nettverk og sånn (...) uten å ha så mange kontakter*”. Også Bendik (21) skriver noe av vanskene med å etablere seg i en ny by til fraværet av et tett og trygt nettverk å støtte seg til: ”*Jeg var jo generelt lite med folk i fjor. Men å komme på fester helt alene, det var en stor påkjønning, altså*”. Videre kobler Live (21) tapet av bestevenninnen direkte til depresjonen fordi hun da ble alene: ”*Så jeg ble sittende alene og visste ikke hva jeg skulle gjøre, og så ble det bare enda verre*”. Karianne (27) beskriver tilsvarende at hun ble deprimeret etter bruddet med sin samboer, og knytter dette til at hun som samboer slapp ”*å bære alt alene*” og at det hjalp henne med å ”*styre unna før man havner utafor*”.

Når det gjelder årsaken ”manglende anerkjennelse for den man er”, synes denne å knyttes til depresjonen i narrativene via en opplevelse av ikke å kunne være seg selv. Mens det ikke å kunne være seg selv for Bendik (21) dreide seg om å skjule og mangle ubetinget aksept for sin homofile legning, handlet det for Line (31) både om manglende aksept for livsstilen hun valgte (ikke ta høyere utdanning), samt ikke kunne ha den fysiske fremtoningen hun ønsket: ”*Jeg har ikke fått lov til å være den jeg har hatt lyst til å være*”. Ingrid (23) opplevde på sin side at hun ikke ble akseptert da hun utfordret holdningene i sitt kirkemiljø. Det kan synes som et paradoks at majoriteten av informantene fremhever opplevelsen av ikke å få aksept for eller kunne være seg selv i en samtidskultur som bejaer individuell valgfrihet og utfoldelse (Beck, 1992; Madsen, 2011a; Willig, 2005). En mulig forklaring på dette kan være Honneths (2005), Vetlesens (2009) og Willigs (2005) nevnte teorier om en standardisering av selvrealisering og livsbetingelser hvor kun realiseringen av visse egenskaper og ønsker blir anerkjent. Et betimelig spørsmål her kan være hvorfor det å ha egenskaper eller ønsker som ikke anerkjennes av majoritetssamfunnet kan utgjøre en trussel mot den psykiske helsen?

Willig (2005) og Falkum, Hytten og Olavesen (2011) foreslår som svar på dette at det har skjedd en utvikling fra det stabile og sosialt gitte *æresbegrepet* hvor individet – hvis det levde opp til standens interne kodeks - oppnådde samme anseelse som andre medlemmer av standen, til *anerkjennelse*, som er mer flytende og kan oppnås av alle. Til gjengjeld er anerkjennelse ifølge Willig (2005) koblet til individuelle prestasjoner og egenskaper, og

følgelig må individet til en-hver tid stå inne for og forvente å bli evaluert etter disse. Det kan derfor, i tråd med funnene fra denne studien, tenkes at en slik utvikling mot løpende vurdering av om man er ”anerkjennelsesverdig” gjør individer som innehar ikke-anerkjennelsesverdige egenskaper eller ønsker (som Lines manglende ønske om høyere utdanning eller Ingrids manglende evne til uten videre å velge sitt identitetsmessige grunnlag) mer sårbare for sosial patologi som depresjon enn tidligere. Falkum et al. (2011, s. 1080) hevder videre, i tråd med funnene om manglende anerkjennelse i denne studien, at klinisk erfaring tyder på at menneskers selvopplevelse og mentale helse påvirkes av ”anerkjennelse i nære relasjoner”, men at forskningsbasert kunnskap om betydningen av slik sosial verdsetting er sparsom. En siste kommentar til funnet om opplevelse av manglende anerkjennelse kan dermed være at dette synes å nyansere forskningslitteraturen noe. For mens den blant annet vektlegger at det er det å *orientere* seg om hvilke valg som gir anerkjennelse som kan gi utmattelse og sårbarhet for depresjon (Petersen, 2005; Vetlesen, 2009), kan dennes studiens funn også tolkes i retning av at en like viktig årsak synes å være at valgene informantene *har tatt* og egenskapene de besitter, ikke blir møtt med anerkjennelse.

For å oppsummere, synes med andre ord fraværet av støttende, trygge, ubetingede og anerkjennende relasjoner og sosialt nettverk som kan bidra til selvaktelse, identitet, samt yte emosjonell og praktisk støtte i utfordrende livssituasjoner å være en sentral *psykososial faktor* i samtlige årsaker til depresjonen som er diskutert så langt (med unntak av ”å føle seg mislykket”). Dette synes for øvrig å støttes av kommentaren til forskningsleder ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Helseregion Øst og Sør, Turid S. Berg-Nielsen (2014), hvor hun vektlegger relasjonens betydning for vår psykiske helse gjennom hele livet, samt at også fagpersoner som psykologer ikke må glemme betydningen av dette: ”Men vi må ikke miste det viktigste underveis (...) nemlig å være en voksenperson som viser barn genuin interesse, varme, humor, gi dem [barna] en følelse av at noen bryr seg, at noen tror på dem når de ikke gjør det selv”.

Det faktum at tre av informantene trekker frem at de har blitt mobbet som sentralt i sin forståelse av depresjonen, synes også å være i tråd med synet om at anerkjennelse har betydning for vår psykiske helse. Mobbing kan defineres som ”over lengre tid å føle seg utsatt for negativ behandling av en eller flere andre personer på en slik måte at han eller hun ikke klarer å forsvare seg mot disse handlingene” (Einarsen et al., 2008, s. 308). Mobbing kan slik forstås som det motsatte av aktelse og anerkjennelse, som devaluering av ens verdi. Slik det

går frem av de narrative sammendragene, synes samtlige av informantene som har opplevd mobbing, å trekke linjer tilbake til denne når de skal forstå og fortelle om depresjonen. Sumaira (20) beskriver depresjonen som *”en bølge av ti år”* med mobbing. Bendik (21) beskriver at *”han fortsatt har skader fra hva folk sa”*. Mens Live (21) begynner sin fortelling om depresjonen med å skildre at hun ble mobbet og at *”det har fortsatt derfra”*. Dette kan tolkes i retning av at vedvarende devaluering i form av mobbing kan sette dype spor i selvfølelse og identitet, som igjen kan gjøre unge voksne sårbare for depresjon. Slik synes samspillet mellom mobbing, lav selvaktelse og manglende sosial støtte å være en mulig psykososial faktor ved depresjon hos informantene som har opplevd mobbing. Funnet synes videre å være i tråd med forskning som viser at mobbing hindrer grunnleggende menneskelige behov som å høre til, bli anerkjent og oppleve en viss grad av kontroll og slik kan svekke både vår psykiske og fysiske helse (Einarsen & Mikkelsen, 2003; Høgh, Hansen, Mikkelsen & Persson, 2012). Selv om det samfunnspsykologiske perspektivet i sin vektlegging av normative, sosiokulturelle forhold kanskje ikke er det mest egnede for å forstå mobbing, vurderes det at studiens funn om mobbing som en sentral årsak til depresjonen i narrative, generelt kan tale for betydningen av å ta høyde for mobbing når depresjon hos unge voksne skal forstås og forebygges.

Den siste informantrapporterte årsaken *”anlegg for depresjon”* synes heller ikke å vektes i den samfunnspsykologiske forskningslitteraturen. Imidlertid synes denne årsaken å underbygge biologiske perspektiver på depresjon som det ble redegjort for i avsnitt 1.1.3. Dersom samfunnspsykologien ønsker å forstå samspillet mellom ytre sosiokulturelle faktorer og enkeltmennesket slik Schjødt og Skutle (2013) som omtalt beskriver at den gjør og bør, fordrer imidlertid dette at det også tas høyde for faktorer ved enkeltmennesket i forståelsen av depresjon. Eksempelvis anlegg for depresjon, og hvordan dette igjen later til å interagere med sosiokulturelle forhold. Med utgangspunkt i dette, kan det derfor argumenteres for at samfunnspsykologisk forskning i større grad stiller spørsmål som også tar høyde for konkrete individuelle, biologiske forhold i samspillet med sosiokulturelle faktorer. For eksempel: Hvilke sosiokulturelle faktorer synes å kunne utløse depresjon hos individer med spesifikke biologiske eller psykologiske sårbarheter for depresjon?

4.2 Normer og idealer i fortellingene

Et av studiens formål er som nevnt i innledningen å frembringe økt kunnskap om hvilke eksplisitte og implisitte normer og idealer som synes å komme til uttrykk i informantenes fortellinger om egen depresjon. Videre har det vært et mål å undersøke hvordan disse normene og idealene samspiller med depresjonen i narrative, for så å sammenligne dette med samfunnspsykologiske postulat. Dette samspillet vil undersøkes i de to neste delene, og vurderes å si noe om hvilke psykososiale faktorer som kommer til uttrykk i narrative. Til forskjell fra avsnitt 4.1.1 vil diskusjonen og identifikasjonen av psykososiale faktorer i narrative skje på bakgrunn av henholdsvis eksplisitte og implisitte normer og idealer, og ikke informantrapporterte årsaker. Mens det første avsnittet vil vies til eksplisitte normer og idealer, vil avsnitt 4.2.2 vies til de implisitte. Diskusjonen baseres for øvrig på analyse, sitater og funn presentert i del 3.1.3.

4.2.1 Samspill mellom eksplisitte normer og idealer og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori

Analysen av narrativ kontekst viste at særlig syv normer og idealer syntes å beskrives eksplisitt i narrative (se avsnitt 3.1.3 for en presentasjon av disse). Fem av informantene ga eksplisitt uttrykk for at de opplevde det «å være vellykket» som viktig. Denne normen vil for øvrig diskuteres sammen med eksplisitt uttrykte normene «individualisme», «høye ambisjoner», «effektivitet», «fleksibilitet» og «selvrealisering», da disse fem normene av flere av informantene også trekkes frem som viktige for å kunne regne seg som «vellykket». Andre områder mange av informantene trakk frem hvor det var viktig å lykkes var blant annet å være attraktiv, ta høyere utdanning, ha en stor vennekrets, mestring av og kontroll på tilværelsen generelt, ha en god karriere, samt etablere seg med partner og barn. Informantene later med andre ord i stor grad til å være samstemte i at de opplever at det er forventet å lykkes på visse områder for å regne seg som «vellykket», samt hvilke områder dette er. Dette synes for øvrig å være konsistent med diskusjonen av årsaken «å være mislykket» ovenfor (i avsnitt 4.1.1). Dette fordi områdene informantene opplever at de kommer til kort på i den sammenheng, konsistent og logisk nok, synes å være de samme som uttrykkes som sentrale å mestre for å være «vellykket». Følgelig kan også dette funnet forstås i retning av at det er visse, standardiserte måter å realisere seg på som er mer «vellykkede» enn andre, slik Honneth (2005) postulerer.

I hvilken grad disse standardiserte, normative forventningene er internalisert, synes imidlertid å variere mellom informantene. Når det gjelder normen om å etablere seg, synes Line (31) å

være i opposisjon mot dette ved at dette gir henne ”panikk” og er ”for forutsigbart”. Karianne (27) later derimot til å ha internalisert denne normen ved å beskrive at hun opplever seg mislykket når hun ikke ”klarar å få forhold til å fungere, eller å få seg mann”. Det faktum at Line (31) opplever de normative rammene for etablering som ”for forutsigbare”, kan for øvrig tolkes å stå i motsetning til Petersens (2005) syn om normkompleksitet og uoverskuelighet som sentralt ved depresjon i senmoderniteten. Videre uttrykte to av informantene eksplisitt at de opplevde en norm om fleksibilitet i sine miljøer, og at de fant denne belastende. For begge dreide det seg om en forventning om fleksibilitet knyttet til personlighet, karakter og uttrykk. Line (31) synes å koble en forventning fra sitt miljø om å kunne veksle mellom en fremtoning hun ikke opplevde som sin egen (men som ble anerkjent av familien) og å være seg selv, direkte til depresjonen. Også Karianne (27) beskriver at hun opplevde at det var visse kriterier for hvordan hun burde fremstå i sitt sosiale miljø, og at ”problemet” var at hun ikke fant ut av disse: ”Jeg tror at jeg kanskje ikke helt greide å skjønne det, hva kriteriene var”.

Beskrivelsene kan tas til inntekt for en instrumentalisering av selvet som en psykososial faktor i samspillet mellom forventningen om fleksibilitet og depresjonen, ved at de to benyttet egen personlighet som middel for å oppnå sosial aksept (Vetlesen, 2009).

Tre av informantene kommer videre eksplisitt inn på at de opplever normen og idealet om ”selvrealisering” som gjeldende i sine narrativer, og later til å ha internalisert denne. To av dem knytter selvrealiseringen til depresjonen, men synes likevel ikke bare å ha negative oppfatninger rundt normen. For Line (31) later mulighetene for å leve ut egne interesser og anlegg å fremstå som noe positivt, men dette knyttes samtidig til depresjonen ved at hun ”tok på seg for mye”. Også for Ingrid (23) synes de mange mulighetene for selvrealisering å være ”tiltrekkende”. Men samtidig knytter hun selvrealiseringen til depresjonen i form av at alle mulighetene ga usikkerhet på hvilke verdier hun skulle ta utgangspunkt i, en engstelse for å gå glipp av andre ting, samt at det var vanskelig å stå alene i dette valget: ”Og så klarte jeg ikke det, og så gikk det under for meg egentlig (...)”. Disse beskrivelsene kan tolkes i retning av at det synes å være et psykososialt samspill mellom internalisering av normen om selvrealisering og depresjonen i studiens narrativer som henholdsvis går gjennom a) en opplevelse av ikke å ha nok energi og kognitiv kapasitet til å leve ut alle egne ønsker og interesser, og b) identitetsproblematikk grunnet overskudd av valgmuligheter og underskudd av retningsgivende andre å støtte seg til når identitetskursen skal stakes ut. Det sistnevnte understøtter for øvrig Dufours (2008) teorier om at depresjon kan forstås som vanskene med å anvende noe som ikke eksiterer ennå, nemlig seg selv, for å bli seg selv.

Også normen om individualisme synes å splitte informantene. Mens Karianne (27) uttrykker at det gjør ”at folk står veldig alene”, uttrykker Ingrid (23) derimot at hun ”synes det er noe veldig tiltrekkende over det individuelle”. Følgelig synes Kariannes utsagn å støtte postulatene i forskningslitteraturen om at individualiseringen kan gi ensomhet og betingede fellesskap (Vetlesen, 2009), mens Ingrids utsagn later å være mer positivt orientert ved også å beskrive det individuelle som noe «*tiltrekkende*». Det samme synes å være tilfellet når det gjelder normen om ”effektivitet”, hvor Thomas (24) ser ut til å bifalle dette ved å beskrive at det er ”lavstatus å kaste bort tid”, og at dette passer ham ettersom han ”kjeder seg hvis han ikke gjør noe”. Sumaira (20) opplevde derimot en forventning om effektivitet i møte med helsevesenet som et belastende ”press” om å bli frisk selv om hun ikke var det. Når det gjelder normen om å ha høye ambisjoner, synes ikke denne å skildres som et press, men snarere å beskrives i positive ordelag. Som når Thomas (24) uttrykker at: *”Det er noe som har irritert meg veldig, at det er mange som ikke har ambisjoner”*, eller når Karianne (27) beskriver at det er viktig for henne å finne områder hun kan utmerke seg på: *”Jeg har kanskje funnet noe jeg er god på, og så har jeg prøvd å utmerke meg innenfor det”*.

Det vurderes at slike (delvis) bifallende skildringer av normer om selvrealisering, individualisme, effektivitet og å være ambisiøs kan tolkes på flere måter. En måte å lese skildringene på, kan være at de undergraver postulatet fra forskningslitteraturen om at det å leve opp til slike normer kan utgjøre et indre og ytre press som oppleves psykisk belastende for informantene (Ekeland, 2011; Petersen, 2005). En annen måte å fortolke funnene på, er at de tvert i mot kan underbygge forskningslitteraturens teorier på flere måter. For det første fordi utsagnene hvor effektivitet, konkurranse og å være ambisiøs omtales i positive ordelag, kan tolkes i retning av at informantene later til å ha internalisert idealer hvor markeds- og konkurranseverdier er sentrale og gitte. Madsen (2011a) og Nafstad og Blakar (2009) beskriver nyliberalismen som den rådende sosioøkonomiske ideologien i vestlig samtidskultur i dag, og at denne kjennetegnes nettopp ved sitt markeds- og konkurransefokus. Nafstad og Blakar (2009) utdyper videre at ideologi bør forstås som tanke-systemer, verdier og perspektiver om hvordan verden er og bør være, som gjennom internalisering påvirker hvordan vi ser og fortolker både verden og oss selv. Sloan (2009) postulerer dessuten at ideologiske verdier er med på å reproducere ”status quo” hva gjelder sosiale og økonomiske maktforhold. Følgelig kan de positive skildringene tyde på en internalisering av nyliberalistiske markedsverdier som betoner viktigheten av prestasjon, konkurranse, samt selvkontroll- og styring (Madsen, 2011a; Rose, 1996, 1999; Vetlesen, 2009). Kariannes (27)

beskrivelse av at kontroll og mestring er viktig for henne, kan være enda et eksempel på dette: ”*Ha kontroll på livet sitt, liksom (...) Å mestre ting, når jeg ikke gjør det så baller det på seg*”.

For det andre mener flere teoretikere at selv om individualistiske, nyliberalistiske verdier (som frigjøring fra sosiale bånd) uten tvil er forlokkende og kjærkomne for mange, kommer slike verdier med en pris. Dette fordi disse verdiene tenkes å stå i motsetning til menneskelige behov og vilkår, som sårbarhet, avhengighet og begrensninger i kognitiv kapasitet og energi (Madsen, 2011a; Vetlesen, 2009; Willig, 2005). Følgelig kan en internalisering av disse verdiene gjøre individene mer sårbare for sosialt betingede lidelser som depresjon (Madsen, 2011a; Vetlesen, 2009). Ingrid (23) og Line (31) sine skildringer om at de fant selvrealiseringen ”*tiltrekkende*”, men ikke evnet å leve den fullt ut på grunn av manglende beslutningsevne eller kapasitet, samt at dette igjen kobles til depresjonen, kan forstås i lys av dette. En slik tolkning, i kombinasjon med at Ingrid og Line også synes å være lite bevisste på hvordan ytre, ideologiske normer om selvrealisering kan ha bidratt til å påvirke deres livskvalitet og vansker, kan dessuten tolkes å være i tråd med Nafstad og Blakar (2009) sine betraktninger om ideologi og psykiske helse. De to postulerer at ideologiske verdier kan bidra til psykisk uhelse fordi disse verdiene ofte tas for gitt, oppleves som ”naturlige” og slik internaliseres uten videre refleksjon, til tross for at de kan skape belastninger, vansker eller mangler for individet.

Madsen (2011a, s. 33) utdyper i forlengelsen av dette at: ”tilstander drevet frem av vestlig kultur, som ensomhet, fremmedgjøring og ekstremt konkurranseinstinkt, betraktes som naturlige og unngåelige”. Videre postulerer han at dette kan bidra til at den ”moraliske siden av autoriteten (vendes) fra ytre suvereniteter til indre overbevisninger” (Madsen, 2011a, s. 27). Eksempelvis beskriver Thomas (24) at den ytre normen om at det er lavstatus å kaste bort tid, passer godt både med hans behov for å ha høye standarder, å utrette noe formålstjenlig, samt å gjøre ting så han ”*ikke kjeder seg*”. Thomas sine utsagn kan forstås i lys av en slik fortolkningsramme ved at ytre ideologiske verdier om målrasjonlighet og effektivitet internaliseres, og slik oppfattes som ”naturlige” og en del av ens indre ønsker og behov: ”*Jeg har høye standarder*”, ”*hvis [jeg ikke utretter noe] kjeder jeg meg (...) [og da har] jeg kasta bort en dag*”). Dessuten synes det å være i samsvar med Riessmans (1993) nevnte betraktninger om at måten informantene forstår verden på kan være organisert av sosiale strukturer de ikke selv er bevisst, samt Ekelands (2011) omtalte utsagn om at kulturen kan forme verdsatte væremåter og karakterer. Også Kariannes (27) forståelse av ytre prestasjon i

form av toppkarakterer som en viktig del av henne (*"j_{eg} kommer til å bli kjempelei meg hvis j_{eg} ikke får A"*), eller Lives (21) opplevelse av å være mislykket fordi hun ikke var "kul", kan tolkes i lys av en slik sosiokulturell, ideologisk ramme hvor normer om ytelse og anerkjent fremtoning er internalisert uten videre ettertanke og slik oppleves indre – og ikke ytre – forankret.

Et annet funn er at både avstandtagen fra - og internalisering av - normer og idealer en oppfatter som "gjeldende", synes å oppleves psykisk belastende for informantene. Line (31) tar som nevnt avstand fra normen om at en bør etablere seg med mann og barn, men kjenner likevel på følelser av "panikk" og forutsigbarhet i møtet med denne forventningen. Karianne (27) beskriver at hun er skeptisk til individualismens definerte og snevre rom for fellesskap som gjør at individene "står veldig alene". Men samtidig opplever hun at dette forholdet gjelder for og rammer henne også. En mulig psykososial dynamikk som kan forklare dette kan være at en avstandtagen fra gjeldende ideologiske normer gir opplevelser av å stå alene eller av manglende anerkjennelse. I tillegg kan det, i tråd med forskningslitteraturens omtalte beskrivelser av en rådende "skinnautionomi" (Honneth, 2005; Willig, 2005), resultere i en spenning mellom ønsket om frihet til å realisere sitt autentiske indre i mer humanistisk forstand, og en normativ forventning om å følge den snevrere definerte, markedsorienterte nyliberalistiske versjonen. Et paradoks ved vestlig kultur Madsen (2011a, s. 41) beskriver slik: "Enkeltmenneskets frihet og autonomi er de fundamentale verdiene, men friheten til å legge seg ut med forbrukersamfunnets fundamentale verdier er ikke et reelt alternativ".

Analysen av informantenes eksplisitte beskrivelser av normen "å være vellykket", synes dessuten å vise at kriteriene for hva det å være "vellykket" innebærer, ser ut til å variere noe i ulike miljøer og livsfaser. Dette kommer blant annet til uttrykk når Karianne (27) beskriver at hva som gir anerkjennelse er noe hun opplever at stadig endrer seg i sitt miljø, samt at hun opplevde at "problemet" var at hun ikke alltid hadde kriteriene for hva som ga anerkjennelse i vennegjengen klart for seg. Dette synes å være i tråd med Willigs (2005) postulat om at stadige endringer i hvilke selvrealiseringsvalg som gir anerkjennelse, kan utgjøre en belastning for individets psykiske helse. Følgelig kan det argumenteres for at anerkjennelsens omskiftelige karakter kan forstås som en mulig psykososial faktor ved depresjon i narrative. To av informantene trekker til slutt eksplisitt frem «betydningen av sosial støtte» for hvordan de kom seg ut av vanskene. For Line (31) dreide det seg om praktisk hjelp fra foreldrene for å komme i mål med masteren: *"De måtte bare hjelpe meg for at jeg skulle klare å bli ferdig"*,

mens Bendik (21) beskriver hjelp og støtte fra en venninne og hennes mor som utslagsgivende for veien ut av depresjonen: *“Det at jeg fikk være der noen netter var redningen”*. I kombinasjon med funnet om at ”å stå alene” beskrives som en viktig årsak til veien inn i depresjonen, kan en mulig tolkning være at fraværet av støttende relasjoner kan være en psykososial sårbarhetsfaktor ved depresjonen i narrative. Omvendt synes tilstedeværelsen av sosial hjelp og støtte å kobles til bedring, og kan slik tolkes som en beskyttende, psykososial faktor. Begge funnene og tolkningene synes for øvrig å være i tråd med studier som finner at liten sosial støtte kan øke sannsynlighet for depresjon (Mykletun & Knudsen, 2009b; Paterniti et al., 2002).

4.2.2 Samspill mellom implisitte normer og idealer og depresjonen i lys av samfunnspsykologisk teori

Analysen av narrativ kontekst viste at særlig seks implisitte normer og idealer lot til å komme til uttrykk som antakelser som ble lagt til grunn for andre poenger (se avsnitt 3.1.3 for en presentasjon av disse). Den første implisitte normen som ble identifisert, individualisering, syntes for øvrig å ha to underkomponenter, uavhengighet og selvansvarlighet. Når det gjelder den førstnevnte, uavhengighet, kan Lines (31) beskrivelse om at hun jobbet da hun var deprimert og egentlig ikke orket, tolkes i retning av en underliggende antakelse om at man uavhengig av andre er ansvarlig for å forsørge seg selv, også ved sykdom. Imidlertid later normen og idealet om *selvansvarlighet* å være mest fremtredende. Mens Bendik (21) synes å legge til grunn en antakelse om at vanskene kan tilskrives egen manglende mestring av situasjonen, samt at manglende sosial støtte kan skyldes ham selv (se sitat i avsnitt 4.1.1), later Sumaira (20) til å oppleve en antakelse både fra seg selv og lærerne om at hun også selv har bidratt til mobbingen. Til slutt skyldte Karianne (27) kun på seg selv da hun ikke levde opp til forventninger fra et miljø hun i ettertid beskriver som *«dårlig»*, mens Live (21) later til å ta mye av ansvaret for egen depresjon ved å attribuere den til sin egen negative, kognitive stil snarere enn erfaringer eller ytre rammer: *”Jeg tenker at mye er selvforskyldt. Mange av de tankene lagde jeg kanskje selv”*. Disse eksemplene kan tas til inntekt for at samspillet mellom den implisitt uttrykte normen om individualisering og depresjonen i narrative ser ut til å gå veien om to psykososiale faktorer. For det første via en forventning om at man skal være uavhengig som gjør at informantene presser seg ut over egne grenser (slik Line gjorde da hun presset seg til å jobbe), samt blir overlatt til egne ressurser ved sykdom og vansker, slik Vetlesen (2009) postulerer. For det andre ved at informantene klandrer seg selv (slik Live gjør

for depresjonen, Bendik for egen vanskelige livssituasjon eller Sumaira for mobbingen) når vansker, som kanskje har vel så mye opphav i ytre forhold, oppstår, og slik øker byrden ytterligere slik blant annet Vetlesen (2009) og Ødegård et al., (2013) foreslår.

Videre synes en underliggende antagelse om at det er «lite rom for sårbarhet og svakhet» å prege narrativene. Det at Line (31) tenker: ”*Stakkars, du skal slippe å være med meg*”, når hun møter menn, kan for eksempel tyde på at sårbarhet i form av en mulighet for å bli deprimert, er noe hun går ut i fra at mennene ikke ønsker seg. Karianne (27) beskriver på sin side eksplisitt at hun opplevde at det var «*lite rom for feilgrep*» i hennes sosiale miljø, noe som kan tolkes i retning av en underliggende norm om å mestre, samt følge «spillereglene», uavhengig av egen situasjon eller behov. Line beskriver også at hun opplever at en plettfri fasade settes høyere enn faktisk å ha det bra i sitt miljø. Også Sumaira (20) gir uttrykk for at hun har hatt en fasade, men til forskjell fra Line, dreier det seg om en fasade som viser at hun «*tåler alt*». Også dette kan tyde på en underliggende norm om ikke å vise svakhet.

Det vurderes i denne sammenheng også relevant å nevne at Line (31) beskriver at hun på grunn av depresjonen har måttet lære å være mer ærlig om hvordan hun «egentlig» har det. Det kan fremstå som et paradoks at det oppleves som vanskelig å snakke åpent om hvordan man «egentlig» har det i en samtidskultur preget av eksponering og deling (for eksempel på sosiale medier). En mulig forklaring kan her være at det kun er visse sider, som er i tråd med standardiserte, anerkjennelsesverdige måter å realisere seg selv på, som kan deles, som for eksempel å snakke om sex- eller kjærlighetsliv slik Line beskriver. Arenaer eller erfaringer som ikke er en del av en slik standardisert og anerkjent måte å realisere seg på, som ikke å mestre eller å være glad, holdes dermed for seg selv. Følgelig synes det å vise og «leve ut» egen sårbarhet og svakhet ikke å inngå som et anerkjennelsesverdig alternativ. Dette kan, i tråd med Honneth (2005) og Ødegård et al. (2013) sine betraktninger, bidra til å styrke standardiserte og urealistiske krav til selvrealiseringen, samt øke press og stigma dersom en ikke lever opp til dette. Kariannes (27) nevnte utsagn om at hun opplever idealene i sitt miljø som urealistiske, synes å underbygge en slik tolkning: ”*Selv om vi er studenter og knapt har penger, så skal vi greie å få tak i et designmøbel likevel*”. Det samme gjør Vetlesens (2009) tanker om at internalisering av normer som er i strid med våre eksistensielle grunnvilkår, som at vi er sårbare, kan gjøre oss enda mer sårbare for sosialt betingede lidelser som depresjon.

Når det gjelder de resterende tre normene og idealene som synes å komme implisitt til uttrykk i narrativene: «instrumentalisering av selvet», «selvoptimering», samt «betinget egenverdi- og

fellesskap», vil disse diskuteres sammen. Dette fordi både selvoptimering og instrumentalisering av selvet synes å knyttes til å erverve seg enten anerkjennelse fra seg selv eller anerkjennelse fra og inkludering i fellesskapet i narrativene, og slik også kan forstås som en del av den implisitte normen «betinget egenverdi- og fellesskap». Når det gjelder hvordan instrumentalisering av selvet kommer implisitt frem, synes både Karianne (27) og Live (21) å trekke frem at de opplevde at det ble forventet at egne handlinger og fremtoning ble brukt som middel til å oppnå sosial aksept. For Karianne tok «middelet» form som adferd som ”utfordret” gruppa: *”Hvis man skulle henge med og bli en del [av gjengen], da måtte man prestere eller utfordre gruppa litt”*. I Lives miljø handlet det om å omgås de ”kule”, kle seg moteriktig og ikke bedrive ”barnslige aktiviteter”, til tross for impulser om å gjøre dette.

Likheten ser ut til å være at målet individene i begge miljøene forventes å gjøre seg til middel for, er sosial inkludering og anerkjennelse, noe som kan forstås i retning av at fellesskapet oppleves som noe betinget. Når det gjelder Thomas (24), synes egenverdi- og aksept å være betinget i form av at han beskriver at han har høye standarder og nok aldri blir helt fornøyd med det han gjør, og at anerkjennelse av egen innsats knyttes til hvorvidt han utretter noe formålstjenlig. Jeg tolker det dit hen at både normer om instrumentalisering av selvet (å utrette noe formålstjenlig for å oppnå egen anerkjennelse), og selvoptimering (aldri å bli helt fornøyd med egne prestasjoner), ligger under som premisser for denne beskrivelsen. Også Kariannes (27) narrativ later til å bære preg av selvoptimering og instrumentalisering ved at hun jobber hardt for å oppnå toppkarakter og at dette gjøres for å være verdig sin egen anerkjennelse av innsatsen: *”Jeg kommer til å bli kjempelei meg hvis jeg ikke får A”*. Line (31) beskriver videre eksplisitt at hun mener det er et stort press på unge voksne for å bli den beste versjonen av seg selv man kan bli: *”Og så forventer alle rundt deg at man skal bli den beste personen man kan bli”*, noe som kan tas til inntekt for at hun opplever selvoptimering som en sosiokulturell, normativ forventning i sitt miljø. Med andre ord en norm om egenverdi og fellesskap som noe betinget. Vetlesen (2009) advarer for øvrig mot at en internalisering av slike normer gjør at egenverd blir en betinget gode individet løpende må gjøre seg fortjent til gjennom individuell prestasjon, og at dette igjen kan føre til utmattelse, ensomhet og sykdom. Basert på fremlagte funn og samfunnspsykologisk teori, synes det *utmattende, instrumentelle* og *verdibetingede* ved løpende å skulle gjøre seg selv til middel gjennom selvoptimering og prestasjon for å være berettiget egen og andres anerkjennelse, samt sosial inkludering, å være en sentral psykososial faktor i møtepunktet mellom betinget egenverdi og fellesskap og depresjonen i de aktuelle narrativene.

4.3 Begrensninger ved funnene

4.3.1 Validitet

Innen den positivistiske epistemologiske tradisjonen forstås validitet i retning av hvorvidt man måler det man tror man måler, hvorvidt målingen er ”sann” (Kvale, 2009). Grad av ”historisk korrespondanse”: I hvor stor grad den rapporterte hendelsesfrekvensen i informantberetningen later til å være i samsvar med redegjørelser fra andre kilder, benyttes ofte som et validitetskriterium innen denne tradisjonen. Jeg anlegger imidlertid et mer postmoderne, sosialkonstruksjonistisk epistemologisk perspektiv som har oppgitt troen på at det finnes én sann indre og ytre objektiv virkelighet (Kvale, 2009). Følgelig vil slike positivistiske definisjoner og kriterier vanskelig kunne anvendes i denne studien. Validitet bør derfor i slike sammenhenger ifølge Kvale (2009) heller bredere forstås som i hvilken grad den valgte metoden undersøker fenomenet eller variablene forskeren ønsker å studere? Ettersom problemstillingene spør etter informantenes fortellinger om veien inn i depresjonen, vurderes narrativ metode, som nettopp spør etter hvordan informantene selv gir mening til hendelser, som en egnet metode for å undersøke det fenomenet studien ønsker å studere (Parker, 2005). Studiens utvalg, med en klar overvekt av kvinner, vurderes imidlertid som en mulig trussel mot validiteten. Dette fordi det kan tenkes at det er kjønnsforskjeller knyttet til hva som oppleves som sentrale årsaker til depresjonen, samt hvordan en forteller om depresjonen, noe som kan farge funnene. Imidlertid speiler overvekten av kvinner i utvalget prevalenstallene for depresjon gjengitt i innledningen, hvor kvinneandelen gjennomgående rapporteres å være høyere enn mannsandelen, både hos unge voksne (Bakken et al., 2013; Garvik et al., 2013; von Soest & Wichstrøm, 2013) og i den voksne befolkningen (Kringlen et al., 2001). Følgelig kan det innvendes at det kan tenkes at funnene slik sett speiler kjønnsfordelingen i befolkningen for øvrig, uten på noen måte å være generaliserbare.

4.3.2 Reliabilitet og generaliserbarhet

Kvale (2002, 2009) definerer reliabilitet som forskningsfunnets konsistens og troverdighet og noe som ofte knyttes til i hvilken grad et funn kan reproduseres av andre forskere dersom de benytter samme fremgangsmåte. I det følgende vil jeg derfor dvele litt ved mulige utfordringer for reliabiliteten ved bruk av narrativ metode. Som tidligere redegjort for, forstås narrativer i denne studien som noe som skapes i et samspill med den interpersonlige

intervjukonteksten og er forankret i en bredere sosiokulturell kontekst. Dette, i kombinasjon med at jeg baserer meg på tematisk analyse som er en gren innen narrativ analyse som i *liten grad* betoner den interpersonlige konteksten narrativet skapes i, kan utgjøre en trussel mot reliabiliteten. For det første kan en slik mangel på betoning av kontekst i analyseprosessen bidra til at narrative fremstår som noe som upåvirket springer ut fra informantenes ”selv”, heller enn å oppstå i samtale med en bestemt samtalepartner/intervjuer med spesifikke spørsmål. I tillegg kan begrenset fokus på kontekst gi en fare for manglende refleksjoner fra forskerens side rundt hvorvidt informantenes fremstillinger er preget av hva de tenker at intervjuer ønsker og forventer å høre. Dermed kan viktige aspekter som hvordan intervjuer og informant skaper mening sammen, blant annet gjennom intervjuers forventninger, oppfølgingsspørsmål og kroppsspråk, forsvinne (Parker 2005; Riessman 2008). For å sikre at det likevel tas høyde intervjukonteksten i tolkningen av funnene, er det blitt reflektert rundt mulige bidrag fra intervjuer og intervjusituasjonen i avsnittene om intervjuguiden, intervjuprosedyren, transkriberingsprosessen, samt i resultatdelen der dette vurderes som sentralt for å tolke funnene. For eksempel oppgis det dersom et gjengitt sitat ble ytret etter at informasjon om oppgavens vinkling ble gitt, eller dersom det var et svar på et konkret oppfølgingsspørsmål. I de to førstnevnte avsnittene reflekteres det også rundt tiltak for å forsøke å begrense intervjuers påvirkning i retning av å lede informantene inn på et spor som underbygger studiens vinkling.

Ettersom studien baseres på et begrenset antall informanter som ikke er tilfeldig valgt, er en statistisk *generalisering* hvor funnene kan generaliseres til å gjelde alle unge voksne med depresjon i Norge, verken aktuelt eller en målsetting. Studien søker derimot en annen form for generalisering: generalisering til teoretiske postulater (Riessman, 2008). På bakgrunn av dette kan funnene fra denne kassstudien forhåpentligvis slik si noe nytt, detaljert og vesentlig om hvilke årsaker, normer, idealer, samt samspillet mellom disse og depresjonen, akkurat disse informantene fremstiller som sentrale i fortellingene om og forståelsen av egen depresjon. Dette vil være en innsikt som, sammen med teorier fra foreliggende samfunnspsykologisk teori, kan danne utgangspunkt for senere, ytterligere spisset forskning, samt gi innspill på hvilke psykososiale faktorer det kan være verdt å vurdere og å undersøke nærmere både med tanke på forebygging og psykoterapeutisk behandling av depresjon. I tillegg kan funnene forhåpentligvis være et utfyllende bidrag, dog i liten skala, til eksisterende teori på feltet.

5 Oppsummerende konklusjon og implikasjoner

Den tematiske analysen identifiserte temaene ”å føle seg mislykket”, ”stå alene”, ”manglende anerkjennelse for den man er”, ”vansker med overgangen til student- og voksenlivet”, ”tap av nær relasjon”, ”mobbing”, ”anlegg for depresjon”, samt ”depresjonen som noe selvforskyldt” som årsaker til depresjonen som ble vektlagt i narrative. Drøftingen av disse årsakene peker på at en opplevelse av å stå alene synes å være et gjennomgående funn i informantenes narrativ om sine depresjoner. Både ved at denne opplevelsen trekkes direkte frem som en årsak til depresjonen, samt ved at den synes å være sentral og bakenforliggende også ved årsakene ”manglende anerkjennelse for den man er”, ”vansker med overgangen til student- og voksenlivet”, ”tap av nær relasjon” og ”mobbing”. Det psykososiale samspillet mellom disse årsakene og depresjonen ble videre tolket dit hen at opplevelsen av å stå alene lot til å bunne i en opplevelse av fravær av trygge, ubetingede, retningsgivende, støttende og anerkjennende relasjoner som gjorde at informantene følte seg overlatt til seg selv og ikke anerkjent eller støttet i sine vansker, livssituasjoner og valg. I tillegg fant kontekstanalysen at flere av informantene eksplisitt holdt frem idealet ”betydningen av sosial støtte” som viktig for å forklare veien ut av depresjonen. Disse funnene synes å støtte studier som finner at manglende sosial støtte er en viktig psykososial faktor ved depresjon og depressivitet (Mykletun & Knudsen, 2009b; Paterniti et al., 2002), samt studier som finner at fravær av sosial støtte øker sannsynligheten for depresjon ved vanskelige livshendelser (Friedmann et al., 2014).

Analysen av kontekst viste at særlig syv normer og idealer kom eksplisitt til uttrykk i narrative: ”vellykkethet”, ”høye ambisjoner”, ”individualisme”, ”betydning av sosial støtte”, ”selvrealisering”, ”fleksibilitet” og ”effektivitet”. Hvordan informantene stiller seg til disse normene, ser imidlertid ut til å variere. Normen om fleksibilitet beskrives udelt i negative ordelag av informantene som kommer inn på denne, og synes å knyttes til depresjonen via instrumentalisering av selvet. Også idealet om ”selvrealisering” ble knyttet til depresjonen i et psykososialt samspill som ble beskrevet å gå via a) en opplevelse av ikke å ha tilstrekkelig kapasitet til å leve ut alle ønsker og interesser, og b) identitetsproblematikk grunnet overskudd av valgmuligheter og underskudd av retningsgivende andre. Til tross for slike koblinger til depresjonen, ble normer og idealer om selvrealisering, effektivitet, ytelse,

ambisjoner og individualisme av flere av informantene beskrevet i positive ordelag og som noe som var i tråd med egne ønsker og behov. En tolkning av dette kan være at det undergraver litteraturens postulater om at slike normer og idealer kan skape et press, samt utgjøre en psykologisk belastning for individet (Ekeland, 2011; Petersen, 2005). Dersom en anlegger et samfunnspsykologisk perspektiv som betoner betydningen av ideologi, kan en annen tolkning derimot være at funnene synes å være i tråd med den samme litteraturen. De positive beskrivelsene kan tas til inntekt for at gjeldende markeds- og konkurranseverdier tas for gitt som ”naturlige” og internaliseres uten videre refleksjon. Imidlertid forstår den samfunnspsykologiske tradisjonen at disse verdiene er i strid med menneskelige behov og vilkår, og postulerer derfor at en internalisering gi sårbarhet for sosialt betingede lidelser som depresjon (Nafstad & Blakar, 2009; Vetlesen, 2009).

Videre identifiserte analysen seks implisitte normer og idealer i form av organiserende normative antakelser som ble lagt til grunn for andre, mer eksplisitte synspunkter: ”individualisering”, ”lite rom for sårbarhet og svakhet”, ”instrumentelt selvforhold”, ”betinget egenverdi og fellesskap”, samt ”selvoptimering”. Individualisering i form av en forestilling om selvansvarlighet og uavhengighet synes imidlertid å være en hovedtendens på tvers av analysene, og ble både trukket frem som en årsak til depresjonen, samt ligge til grunn som implisitte antakelser i narrative. Basert på informantenes skildringer, og i tråd med forskningslitteraturen (Ekeland, 2011; Madsen, 2011a; Vetlesen, 2009), ble dette knyttet til depresjonen i form av a) en forventning om uavhengighet bidro til at informantene presset seg ut over egne grenser, samt opplevde at de ble overlatt til seg selv i vanskelige livssituasjoner, og b) informantene la ansvaret for vansker, som kanskje hadde vel så mye opphav i ytre forhold, på seg selv, noe som ytterligere økte byrden. Både funnet om underliggende normer om ”betinget egenverdi og fellesskap”, samt ”individualisering”, synes for øvrig å være koherente med de nevnte funnene om fravær av trygge og gitte relasjoner som en årsak til depresjonen.

En siste hovedtendens som synes å gå igjen på tvers av de ulike analysene, er at det er visse måter å realisere seg på som beskrives som mer ”vellykkede” og ”gjeldende” enn andre. Det ikke å mestre eller ønske en slik form for realisering knyttes igjen til depresjonen i form av å føle seg mislykket, ikke anerkjent, alene, samt ha lite rom for å vise og ta hensyn til egen sårbarhet eller behov. Dette synes å være i tråd med litteraturen som postulerer at det er skjedd en standardisering av anerkjennelsesverdige måter å realisere seg på seg på. Gjennom

en endring fra det frigjørende til det tvungne, samt ved å bidra til urealistiske forventninger til egen selvrealisering, kan en slik standardisering skape et ytre og indre press som gir psykisk uhelse for individet (Honneth, 2005; Vetlesen, 2009; Willig, 2005; Ødegård et al., 2013).

Det vurderes at denne studien, til tross for nevnte begrensninger, gir et innblikk i unge voksnes unike fortellinger om årsakene til og veien inn i sin depresjon i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv. Studien vurderes også å belyse hvordan normative, sosiokulturelle forhold, i form av normer og idealer, i betydelig grad synes å prege fortellingene om depresjonen. I tillegg finner studien spesifikt at individualisering, betinget egenverdi og fravær av sosial støtte synes å være viktige psykososiale faktorer i narrativene om depresjonen. Dette kan antyde at det kan være nyttig i større grad å betone og inkludere sosiokulturelle forhold generelt, samt de nevnte psykososiale faktorene spesielt, i fremtidig forskning på, samt forståelse og forebygging av depresjon hos unge voksne. I tillegg vurderes det at denne studien kan antyde at dersom det anlegges et samfunnspsykologisk perspektiv på depresjon, vil det både fra et forebyggende og et samfunnsøkonomisk perspektiv være nyttig å formidle til samfunnsplanleggere og beslutningstakere hvordan normative, sosiokulturelle forhold, blant annet i form av et opplevd indre og ytre press, kan skape grobunn for og interagere med depresjon hos unge voksne. Dette til forskjell fra en mer biologisk og individorientert diskurs, hvor fokuset og svaret fortrinnsvis ville plasseres hos individet.

Litteraturliste

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. utg.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bakken, A., Hartberg, S., Frøyland, L. R., Seippel, Ø., Sletten, M. A., & Øia, T. (2013). *Ungdata. Nasjonale resultater 2010-2012* (NOVA-rapport 10/2013). Hentet fra [http://www.hioa.no/page/flexilist/\(orderBy\)/meta_published_dt/\(class\)/publication/\(filtertags\)/NOVA/\(publishing_year\)/2013](http://www.hioa.no/page/flexilist/(orderBy)/meta_published_dt/(class)/publication/(filtertags)/NOVA/(publishing_year)/2013)
- Bauman, Z. (2001). *The individualized society*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage.
- Berg-Nielsen, T. S. (2014, 22. januar). *Tilby en relasjon!* Hentet fra <http://www.r-bup.no/CMS/cmspublish.nsf/pages/tilby-en-relasjon?open&ql=blog>
- Bornäs, H., & Palm, E. (2013). *Som en sköld runt hjärtat. Unga vuxnas erfarenheter av att medicinera mot depression*. (Psykologexamensuppsats, Lunds Universitet). Hentet fra <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=3958536&fileId=3958609>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: Some refinements. *British Journal of Psychiatry*, 150, 30-42. doi:10.1192/bjp.150.1.30
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruner, J. (2003). *Making Stories: Law, literature, life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burke, K. C., Burke, J. D., Rae, D. S., & Regier, D. A. (1991). Comparing age at onset of major depression and other psychiatric disorders by birth cohorts in five US community populations. *Archives of General Psychiatry*, 48(9), 789-795. doi:10.1001/archpsyc.1991.01810330013002

- Chase, S. E. (2005). Narrative inquiry: Multiple lenses, approaches, voices. I N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Red.), *The Sage handbook of qualitative research* (3.utg., s. 651-679). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Collishaw, S. (2012). Time trends in young people's emotional and behavioural problems, 1975–2005. I A. Hagell (Red.), *Changing adolescence: Social trends and mental health* (s. 9-26). Bristol: Policy Press
- Compton, W. M., Conway, K. P., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2006). Changes in the prevalence of major depression and comorbid substance use disorders in the United States between 1991–1992 and 2001–2002. *American Journal of Psychiatry*, 163, 2141-2147. doi:10.1176/appi.ajp.163.12.2141
- Cross-National Collaborative Group. (1992). The changing rate of major depression. *Journal of the American Medical Association*, 268, 3098-3105. Hentet fra http://www.columbia.edu/itc/biology/pollack/w4065/client_edit/readings/crossnational.pdf
- Cushman, P. (1995). *Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Dufour, D.-R. (2008). *The art of shrinking heads*. Cambridge: Polity Press.
- Ehrenberg, A. (2010). *The weariness of the self. Diagnosing the history of depression in the contemporary age*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Einarsen, S., & Mikkelsen, E. G. (2003). Individual effects of exposure to bullying at work. I S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf & C. L. Cooper (Red.), *Bullying and emotional abuse in the workplace. International perspectives in research and practice* (s. 127–144). London: Taylor & Francis.
- Einarsen, S., Glasø, L., & Birkeland Nielsen, M. (2008). Mobbing i arbeidslivet: En litteraturoversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 308-317. Hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=41589&a=2
- Ekeland, T.-J. (2011). Psykologi – den gode kunnskapen? I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (Red.), *Fellesskap og individualisme* (s. 101-134). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Falkum, E., Hytten, K., & Olavesen, B. (2011). Anerkjennelsens psykologi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48, 1080-1085. Hentet fra http://psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=157360&a=2
- Foucault, M. (1979). *Discipline and punish: The birth of the prison*. New York: Vintage.
- Friedmann, E., Son, H., Thomas, S. A., Chapa, D. W., & Lee, H. J. (2014). Poor social support is associated with increases in depression but not anxiety over 2 years in heart failure outpatients. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(1), 20-28. doi: 10.1097/JCN.0b013e318276fa07
- Garvik, M., Idsøe, T., & Bru, E. (2013). Depression and school engagement among Norwegian upper secondary vocational school students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57, doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00313831.2013.798835>
- Gibbs, G. R. (2007). *Analyzing qualitative data*. London: Sage.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Hersen, M., Turner, S. M., & Beidel, D. C. (2007). *Adult psychopathology and diagnosis* (5.utg.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Hogh, A., Hansen, A. M., Mikkelsen, E. G., & Persson, R. (2012). Exposure to negative acts at work, psychological stress reactions and physiological stress response. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(1), 47-52. doi:10.1016/j.jpsychores.2012.04.004
- Honneth, A. (2005). Organiseret selvrealisering – Individualiseringens paradokser. I R. Willig & M. Østergaard (Red.), *Sociale patologier* (s. 41-60). København: Hans Reitzels Forlag.
- Karp, D. A. (1994). Living with depression: Illness and identity turning points. *Qualitative Health Research*, 4(1), 6-30. doi: 10.1177/104973239400400102
- Keitner, G. I., Ryan, C. E., Miller, I. W., & Zlotnick, C. (1997). Psychosocial factors and the long-term course of major depression. *Journal of Affective Disorders*. 44(1), 57-67. [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327\(97\)00032-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(97)00032-3).

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of *DSM-IV* disorders in the national comorbidity survey replication. *Formerly Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.
- Kind, H. S., & Sivertsen, K. J. (2013, 10.oktober). Det er litt slitsom å være ung. *NRK*. Hentet fra http://www.nrk.no/ho/_-det-er-litt-slitsomt-a-vaere-ung-1.11290599
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1989). Increasing rates of depression. *The Journal of the American Medical Association*, 261, 2229-2235. doi: 10.1001/jama.1989.03420150079041.
- Knapstad, M. L. (2013, 17. august). De sykt flinke. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/De-sykt-flinke--7280990.html#.U1AoPKyKDIU>
- Kringlen, E., Torgersen, S., & Cramer, V. (2001). A Norwegian psychiatric epidemiological study. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 1091-1098. doi:10.1176/appi.ajp.158.7.1091
- Kvale, S. (2002). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. (2009). *Doing interviews*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Labov, W. (1972). *Language in the inner city: Studies in the black English vernacular*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lebrun, M. (2007). *Student depression*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.
- Lichtenberg, J. D. (2005). *Craft & spirit. A guide to the exploratory psychotherapies*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Madsen, O. J. (2011a). *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Madsen, O. J. (2011b). Nyliberalismens sosialpsykologi. Dany-Robert Dufours kritikk av nyliberalismen. *Agora*, 28(1), 94-116.
- Malt, U. F., Retterstøl, N., & Dahl, A. A. (2009). *Lærebok i psykiatri* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Homewood, IL: Dorsey Press.
- McGuffin, P., Katz, R., Watkins, S., & Rutherford, J. (1996). A hospital-based twin register of the heritability of DSM-IV unipolar depression. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 129-136. doi:10.1001/archpsyc.1996.01830020047006.
- Mishler, E. G. (1991). *Research interviewing. Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mykletun, A., & Knudsen, A. K. (2009a). *Tapte arbeidsår ved uførepensjonering for psykiske lidelser. En analyse basert på FD-trygd* (FHI-rapport 4/2009). Hentet fra <http://www.fhi.no/dav/47c13ed7e1.pdf>
- Mykletun, A., & Knudsen, A. K. (2009b). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. (FHI-rapport 8/2009). Hentet fra <http://www.fhi.no/dokumenter/68675aa178.pdf>
- Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2009). Ideologier om fellesskapsordninger i en nyliberalistisk tid. I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (Red.), *Fellesskap og individualisme* (s. 135-148). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nafstad, H. E., Blakar, R. M., & Rand-Hendriksen, K. (2011). Individualisme og fellesskapsverdier i dagens norske samfunn. I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (Red.), *Fellesskap og individualisme* (s. 149-163). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Olsen, C. (2006). *En kvalitativ undersøgelse af depression i senmoderniteten*. (Specialeafhandling i psykologi, Roskilde Universitetscenter). Hentet fra <http://rudar.ruc.dk/bitstream/1800/2065/1/En%20kvalitativ%20unders%C3%B8gelse%20af%20depression%20i%20senmoderniteten.pdf>
- Parker, I. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research*. Maidenhead : Open University Press.

- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2008). *Psychology. The science of mind and behaviour* (4. utg.). New York, NY: McGraw-Hill International Editions.
- Paterniti, S., Niedhammer, I., Lang, T., & Consoli, S. M. (2002). Psychosocial factors at work, personality traits and depressive symptoms. *The British Journal of Psychiatry*, 181, 111-117. doi: 10.1192/bjp.181.2.111
- Pedersen, S. W., & Larsen, E. (2013, 16.desember). Trosser depresjon og gjennomfører skolen. *NRK*. Hentet fra <http://www.nrk.no/rogaland/gjennomforer-skolen-tross-depresjon-1.11418073>
- Petersen, A. (2005). Depression – selvets utilstrækkelighedspatologi. I R. Willig & M. Østergaard (Red.), *Sociale patologier* (s. 61-78). København: Hans Reitzels Forlag.
- Phoenix, A. (2008). Analysing narrative contexts. I M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Red.), *Doing narrative research* (s. 64-77). London: Sage.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Los Angeles, CA: Sage.
- Rose, N. (1996). *Inventing our selves: Psychology, power and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2. utg.). London: Free Association Books.
- Schjødt, B., & Skutle, A. (2013). Fremveksten av samfunnspsykologien i Norge: Fra et kritisk korrektiv til et alternativ i posisjon. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50, 412-418.
- Sloan, T. (2009). Theories of personality. I D. Fox, I. Prilleltensky & S. Austin (Red.), *Critical psychology. An introduction* (2.utg.), (s. 57-74). London: Sage.
- Smith, J. A. (Red.). (2008). *Qualitative psychology. A practical guide to research methods* (2.utg.). London: Sage.

- Squire, C. (2008). Experience-centred and culturally-oriented approaches to narrative. I M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Red.), *Doing narrative research* (s. 41-63). London: Sage.
- Thagaard, T. (2002). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tranøy, K. E. (2014). Ideal. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <http://snl.no/ideal>
- Ustün, T. B., Ayuso-Mateos, J. L., Chatterji, S., Mathers, C., & Murray, C. J. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, 184, 386-392. Hentet fra http://www.rima.org/web/medline_pdf/brjpsychiatry_386-92.pdf
- Vetlesen, A. J. (2009). *Frihetens forvandling. Essays og artikler 2002-2008*. Oslo: Universitetsforlaget.
- von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2013). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 403-415. doi: 10.1007/s10802-013-9785-1.
- Wang, C. E. A. (2012). Nye utfordringer for psykologer i arbeidet med depresjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49, 2-3. Hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=161377&a=2
- Wangen, J. S., & Nygård, M. Y. (2013, 20.november). Hver fjerde student i Norge føler seg ensom. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Hver-fjerde-student-i-Norge-foler-seg-ensom-7378827.html#.Uy7shaxOXIU>
- Weber, M. (1976). *Wirtschaft und gesellschaft: Grundriss der verstehenden soziologie* (5.utg.). Tübingen: Mohr
- White, M. (2006). *Narrativ teori*. København: Hans Reitzels Forlag.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.
- Williams, B., & Healy, D. (2001). Perceptions of illness causation among new referrals to a community mental health team: “explanatory model” or “exploratory map”? *Social*

Science & Medicine, 53, 465-476. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00349-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00349-X)

Willig, R. (2005). Selvrealiseringsoptioner – vor tids fordring om anerkendelse. I R. Willig & M. Østergaard (Red.), *Sociale patologier* (s. 13-40). København: Hans Reitzels Forlag.

World Health Organization. (2010). *International classification of disease* (10. utg.). Hentet fra <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>

World Health Organization. (2012). Depression. Fact sheet N°369. Hentet fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

Ødegård, G., Hegna, K., & Strandbu, Å. (2013, 06.mars). En flink og seriøs generasjon [Kronikk]. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/En-flink-og-serios-generasjon-7139559.html#.Uy7QdaxOXIU>

Vedlegg A: Intervjuguide

Intervjuguide. Hovedspørsmål og prober.

Fortelling om og forståelse av årsaker til depresjonen:

- 1) Vil du fortelle om depresjonen slik du har opplevd den
- si litt om hva som skjedde?
- 2) Har du noen tanker om (indre eller ytre) forhold som kan ha spilt inn på depresjonen?
- For eksempel på når den oppstod, hvorfor eller alvorlighetsgrad?

Interesser og verdier hos informant og i hans/hennes sosiale kontekst:

De neste spørsmålene handler om rammene rundt livet ditt fra tenårene og til i dag:

- 3a) Hva har du vært opptatt av, hva har vært viktig for deg i denne perioden?
- For eksempel hvilke interesser, ideer eller prosjekter har vært viktige?
- b) Hvorfor tror du at akkurat dette har opptatt deg og vært viktig for deg?
- For eksempel grunnet interesser, idealer, mål eller forventninger?
- 4a) Hvilke miljøer har du vært en del av de siste årene?
- b) Hva har dere vært opptatt av i disse miljøene og hvilke idealer har dere hatt?
- c) Hva har du likt med disse miljøene, og har det vært noe du ikke har likt eller skulle ønske var annerledes?

Oppsummerende tanker og råd:

- 5) Er det noe du ser annerledes på nå enn før depresjonen?
- 6) Har du noen råd til andre som opplever det du har opplevd, eller til miljøet rundt?

Generelle prober:

Kan du si litt mer om det?
Hvordan opplevde du det?

Vedlegg B: Intervjuprosedyre

Intervjuprosedyre

1) Jeg begynner med å gi et informasjonsskriv som er enda mer detaljert enn informasjonen som ble sendt ut på mail/sto på posten. Dette for å sikre at dere som deltar får god innsikt i hva studien går ut på, hvordan informasjonen vil behandles konfidensielt og at det er frivillig å delta på studien. Så flott hvis du kan bruke noen minutter på å lese igjennom dette. *Gi arket.* Hvis det ser greit ut, kan du undertegne på samtykkeerklæringen på neste side. Bare å spørre hvis det dukker opp spørsmål underveis mens du leser informasjonen.

2) *Vent på at informanten leser igjennom informasjonsskrivet, og signerer samtykkeerklæringen.*

3) Jeg kommer etter intervjuet til å spørre om hvordan du opplevde det, om du fikk noen tanker eller reaksjoner underveis. Dette er jo et personlig, og for noen, et sensitivt tema. Så si i fra hvis du får behov for å ta en pause underveis eller hvis du opplever det belastende eller vanskelig å fortelle. Som det står på informasjonsskrivet, bestemmer du selv hva du ønsker å dele, og kan la være å svare på spørsmål hvis du ønsker det.

4) Hvis du ikke har noen flere spørsmål, begynner jeg intervjuet og setter på opptakeren nå. I og med at dette er et såkalt ”fortellende intervju”, er tanken at du skal føle deg fri til å ta deg både den plassen og tiden du trenger for sammenhengende å fortelle om erfaringene dine slik du husker og forstår dem.

5) *Gjennomfør intervjuet.*

6) Hvordan synes du dette var? Fikk du noen tanker underveis rundt intervjuet, situasjonen eller de ulike spørsmålene?

7) Takk for deltakelsen, det er til stor nytte for dette prosjektet! Det er en aktuell problemstilling som mange forskere og organisasjoner mener det er viktig å få mer kunnskap om for å bedre både forebygging og behandling av depresjon.

8) *Gi gavekort*

(Skulle informanten oppgi at hun/han opplevde det emosjonelt belastende å fortelle om depresjonen, og ytre et behov for hjelp til å forholde seg til dette, henled oppmerksomheten til kontaklinformasjon til SiOs psykologtjeneste, som står til sist i informasjonsskrivet).

Subject: Ønsker du å delta i et forskningsintervju om depresjon?

Dette er et spørsmål til deg om du ønsker å delta i en forskningsstudie som undersøker erfaringer med depresjon hos unge voksne i senmoderniteten.

Hva innebærer studien? Studien har tittelen " En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv" og undersøker unge voksnes opplevelse av og erfaringer med egen depresjon gjennom et *fortellende intervju*. Intervjuet vil gjennomføres på Psykologisk Institutt, består av syv åpne spørsmål og det vil bli satt av 90 minutter til gjennomføring.

Mulige fordeler med å delta: Deltakelse vil kunne gi en mulighet til å dele egen historie rundt depresjonen, noe som kan bidra til strukturering og skaping av sammenheng rundt egne erfaringer. Funnene fra studien vil også kunne bidra positivt for andre i liknende situasjon gjennom økt forståelse av de psykososiale faktorene ved depresjon. Dette kan igjen gi ny innsikt i endringsmuligheter ved depresjon, bidra til videreutvikling av behandlingstilbudet, samt *bidra til bedre forebygging*.

Mulige ulemper: Det er en mulighet for at det kan oppleves som emosjonelt belastende å gå inn i opplevelsene rundt egen depresjon. For å motvirke dette vil det understrekes at du *selv bestemmer hva du ønsker å fortelle*.

Hva skjer med informasjonen om deg? Intervjuene er en del av en hovedoppgave i profesjonsstudiet i psykologi, med Ole Jacob Madsen som veileder. Funnene fra studien vil følgelig publiseres i en hovedoppgave som vil være tilgjengelig på Universitetsbiblioteket i Oslo. Opplysninger som kan lede til gjenkjennelse vil bli anonymisert og skrevet om slik at det ikke vil være mulig å identifisere deg når studien publiseres.

Dersom du har opplevd depresjon som ung voksen (16 til 29 år), er over 18 år og ønsker å delta i studien, send en sms til intervjuer Linn Skagestad på telefon 480 48 535 eller en epost til l.j.skagestad@psykologi.uio.no.

Alle deltakere får et gavekort på 150 kroner på Akademika som takk for deltakelsen.

Ønsker du å delta i et forskningsintervju om depresjon?

Dette er et spørsmål til deg om du ønsker å delta i en forskningsstudie som undersøker erfaringer med depresjon hos unge voksne i senmoderniteten.

Hva innebærer studien? Studien har tittelen " En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv" og undersøker unge voksnes opplevelse av og erfaringer med egen depresjon gjennom et *fortellende intervju*. Intervjuet vil gjennomføres på Psykologisk Institutt, består av syv åpne spørsmål og det vil bli satt av 90 minutter til gjennomføring.

Mulige fordeler med å delta: Deltakelse vil kunne gi en mulighet til å dele egen historie rundt depresjonen, noe som kan bidra til strukturering og skaping av sammenheng rundt egne erfaringer. Funnene fra studien vil også kunne bidra positivt for andre i liknende situasjon gjennom økt forståelse av de psykososiale faktorene ved depresjon. Dette kan igjen gi ny innsikt i endringsmuligheter ved depresjon, bidra til videreutvikling av behandlingstilbudet, samt *bidra til bedre forebygging*.

Mulige ulemper: Det er en mulighet for at det kan oppleves som emosjonelt belastende å gå inn i opplevelsene rundt egen depresjon. For å motvirke dette vil det understrekes at du *selv bestemmer hva du ønsker å fortelle*.

Hva skjer med informasjonen om deg? Intervjuene er en del av en hovedoppgave i profesjonsstudiet i psykologi, med Ole Jacob Madsen som veileder. Funnene fra studien vil følgelig publiseres i en hovedoppgave som vil være tilgjengelig på Universitetsbiblioteket i Oslo. Opplysninger som kan lede til gjenkjennelse vil bli anonymisert og skrevet om slik at det ikke vil være mulig å identifisere deg når studien publiseres.

Dersom du har opplevd depresjon som ung voksen (16 til 29 år), er over 18 år og ønsker å delta i studien, send en sms til intervjuer Linn Skagestad på telefon 480 48 535 eller en epost til l.j.skagestad@psykologi.uio.no.

Alle deltakere får et gavekort på 150 kroner på Akademika som takk for deltakelsen.

Vedlegg E: REK-godkjenning1



| | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|
| Region: | Saksbehandler: | Telefon: | Vår dato: | Vår referanse: |
| REK sør-øst | Emil Lahlum | 22845523 | 24.10.2013 | 2013/1656/REK sør-øst D |
| | | | Deres dato: | Deres referanse: |
| | | | 18.10.2013 | |

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Til Ole Jacob Madsen

2013/1656 Depresjon - selvrealiseringens matte bakside?

Forskningsansvarlig: Universitetet i Oslo

Prosjektleder: Ole Jacob Madsen

Vi viser til søknad om prosjektendring datert 18.10.2013 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av leder for REK sør-øst på fullmakt, med hjemmel i helseforskningsloven § 11.

Endringene innebærer:

- å rekruttere deltakere utenfor Psykologisk institutt ved UiO, presumptivt ved et annet institutt ved Universitetet i Oslo eller en annen høyere utdanningsinstitusjon i Oslo-området.

Vurdering

REK har vurdert endringssøknaden og har ingen forskningsetiske innvendinger mot endringen av prosjektet.

Vedtak

REK godkjenner prosjektet slik det nå foreligger, jfr. helseforskningsloven § 11, annet ledd.

Tillatelsen er gitt under forutsetning av at prosjektet gjennomføres slik det er beskrevet i søknaden, endringssøknad, oppdatert protokoll og de bestemmelser som følger av helseforskningsloven med forskrifter.

REKs vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jfr. helseforskningsloven § 10, 3 ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK sør-øst. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jfr. forvaltningsloven § 29.

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn med korrekt skjema via vår saksportal:

<http://helseforskning.etikkom.no>. Dersom det ikke finnes passende skjema kan henvendelsen rettes på e-post til: post@helseforskning.etikkom.no.

Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Med vennlig hilsen

Finn Wisløff
Professor em. dr. med.
Leder

Emil Lahlum
Førstekonsulent

Besøksadresse:
Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo

Telefon: 22845511
E-post: post@helseforskning.etikkom.no
Web: <http://helseforskning.etikkom.no/>

All post og e-post som inngår i
saksbehandlingen, bes adressert til REK
sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to
the Regional Ethics Committee, REK
sør-øst, not to individual staff

Vedlegg F: REK-godkjenning 2



| | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|
| Region: | Saksbehandler: | Telefon: | Vår dato: | Vår referanse: |
| REK sør-øst | Emil Lahlum | 22845523 | 13.11.2013 | 2013/1656/REK sør-øst D |
| | | | Deres dato: | Deres referanse: |
| | | | 08.11.2013 | |

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Til Ole Jacob Madsen

2013/1656 Depresjon - selvrealiseringens matte bakside?

Forskningsansvarlig: Universitetet i Oslo

Prosjektleder: Ole Jacob Madsen

Vi viser til søknad om prosjektendring datert 08.11.2013 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av leder for REK sør-øst på fullmakt, med hjemmel i helseforskningsloven § 11.

Endringene innebærer:

- rekruttering av deltakere i studien fra [oppgir hvilken skole] Folkehøgskole og Tilretteleggingstjenesten ved Høgskolen i Oslo og Akershus

Vurdering

REK har vurdert endringssøknaden og har ingen forskningsetiske innvendinger mot endringen av prosjektet.

Vedtak

REK godkjenner prosjektet slik det nå foreligger, jfr. helseforskningsloven § 11, annet ledd.

Tillatelsen er gitt under forutsetning av at prosjektet gjennomføres slik det er beskrevet i søknaden, endringssøknad, oppdatert protokoll og de bestemmelser som følger av helseforskningsloven med forskrifter.

REKs vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jfr. helseforskningsloven § 10, 3 ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK sør-øst. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jfr. forvaltningsloven § 29.

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn med korrekt skjema via vår saksportal:

<http://helseforskning.etikk.no>. Dersom det ikke finnes passende skjema kan henvendelsen rettes på e-post til: post@helseforskning.etikk.no.

Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Med vennlig hilsen

Finn Wisløff
Professor em. dr. med.
Leder

Emil Lahlum
Førstekonsulent

Besøksadresse:
Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo

Telefon: 22845511
E-post: post@helseforskning.etikkom.no
Web: <http://helseforskning.etikkom.no/>

All post og e-post som inngår i
saksbehandlingen, bes adressert til REK
sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to
the Regional Ethics Committee, REK
sør-øst, not to individual staff

Vedlegg G: Samtykkeerklæring

Erklæring om samtykke

Jeg er villig til å bli intervjuet av psykologstudent Linn Skagestad om mine opplevelser, erfaringer og beretninger rundt egen depresjon.

Jeg har mottatt skriftlig forespørsel om deltakelse, samt informasjon om forskningsprosjektet.

Jeg er informert om at min deltakelse i prosjektet er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke meg dersom jeg ønsker det, samt at opplysningene jeg gir i intervjuet vil bli behandlet konfidensielt.

Jeg er videre informert om at dersom det under intervjuet kommer frem informasjon om forhold som kan utgjøre en fare mot min psykiske eller fysiske helse (som selvmordstanker eller selvskading), vil intervjuer informere veileder om dette.

Signatur

Dato

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien:

Signatur og rolle i studien

Dato

Vedlegg H: Informasjonsskriv

Informasjonsskriv om studien: "En narrativ analyse av depresjon hos unge voksne i lys av et samfunnspsykologisk perspektiv."

Bakgrunn og hva innebærer studien? Studien undersøker unge voksnes opplevelse av og beretninger om egen depresjon i lys av sosiale og kulturelle forhold i senmoderne tid. Dette vil undersøkes gjennom et fortellende intervju som består av syv åpne spørsmål. Det vil bli satt av 90 minutter til gjennomføring.

Mulige fordeler: Deltakelse vil kunne gi en mulighet til å dele egen historie rundt depresjonen, noe som kan bidra til strukturering og skaping av sammenheng rundt egne erfaringer. Funnene fra studien vil også kunne bidra positivt for andre i liknende situasjon gjennom økt forståelse av de psykososiale faktorene ved depresjon. Dette kan igjen gi ny innsikt i endringsmuligheter ved depresjon, bidra til videreutvikling av behandlingstilbudet, samt *bidra til bedre forebygging*.

Mulige ulemper: Det er en mulighet for at det kan oppleves som emosjonelt belastende å gå inn i opplevelsene rundt egen depresjon. Du *bestemmer imidlertid selv hva du ønsker å fortelle*, og du trenger ikke svare på spørsmål du synes det er vanskelig eller ubehagelig å svare på.

Hva skjer med informasjonen om deg? Intervjuene er en del av en hovedoppgave i profesjonsstudiet i psykologi, med Ole Jacob Madsen som veileder. Funnene fra studien vil derfor presenteres og publiseres i en hovedoppgave som vil være tilgjengelig på Universitetsbiblioteket i Oslo. Det kan også bli aktuelt å publisere funnene i en artikkel. Alle personopplysninger vil behandles konfidensielt. Opplysninger som kan lede til gjenkjenning vil derfor bli anonymisert og skrevet om slik at det *ikke vil være mulig å identifisere deg når studien publiseres*. Navnet ditt vil bli gitt en vilkårlig tallkode, og informasjon som kjønn, alder, samt dine erfaringer rundt depresjonen vil bli koblet til kodene. Lydopptakene og transkripsjonene av disse vil lagres under den gitte tallkoden. Listen som kobler informantnavn og bakgrunnsinformasjon til kode (koblingsnøkkel) vil bli oppbevart i et låst arkivskap atskilt fra annet datamateriale, og slettes ved studiens slutt. Intervjuet vil tas opp på en mp3-opptaker. Det vil kun være intervjuer som har tilgang på disse lydopptakene fra en passordbeskyttet PC. Studien avsluttes i april 2014 og da vil lydfiler, samt alle intervjudata slettes.

Frivillig deltakelse: *Det er frivillig å delta i studien.* Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på neste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du når som helst og uten å oppgi noen grunn, trekke ditt samtykke til å delta i studien, også etter at intervjuet er gjennomført. Ønsker du å trekke deg, eller har spørsmål om studien, kan du kontakte intervjuer Linn Skagestad på mobil: 48 04 85 35, eller veileder Ole Jacob Madsen på 22 84 52 40.

Dersom det under intervjuet kommer frem informasjon om forhold som kan utgjøre en fare mot din psykiske eller fysiske helse (som suicidalitet eller selvskading), vil intervjuer informere veileder (som er klinisk psykolog) om dette slik at det kan følges opp.

Får du behov for å snakke med noen etter intervjuet?

Ta kontakt med psykologtjenesten ved Studenthelsetjenesten på Blindern på telefon 22 85 31 81 eller veileder og klinisk psykolog Ole Jacob Madsen på 22 84 52 40/ 411 05 231.